

Zivilschützer unterstützen Altersheimausflug

Bei schönstem Sommerwetter begleiten 20 Betreuer des Zivilschutzes des Kantons Schaffhausen am Mittwoch 20 Bewohnerinnen und Bewohner des Alters- und Pflegeheims Bachwiesen in Ramsen auf einen Carausflug in den Zoo Zürich. Die hohe Anzahl eingesetzter Zivilschützer ermöglichte eine besonders intensive und persönliche Betreuung, was von den Ausflüglern sichtlich hochgeschätzt wurde und ihnen grosse Freude bereitete.

Betreuer der Zivilschutzorganisation des Kantons Schaffhausen begleiten

in ihren Wiederholungskursen regelmässig Bewohnerinnen und Bewohner von Alterszentren, um die Grundfertigkeiten bei der Betreuung von Menschen zu üben. Gleichzeitig profitieren Altersheimbewohnerinnen und Altersheimbewohner von der Abwechslung und das Heimpersonal von der Entlastung, ohne die solche Ausflüge nur beschränkt oder gar nicht erst möglich wären.

Andreas Koch, Schaffhauser Polizei Sicherheitspolizei



«Daumen hoch», findet diese Dame zu ihrer Begleitung vom Zivilschutz. Bild: zvg

FAMILIENRAT

Durchfall – Homöopathie lässt los!



Bei mehr als drei ungeformten, dünnflüssigen Stühlen täglich, je nach zeitlichem Verlauf Unterscheidung zwischen akutem und chronischem Durchfall (länger als einen Monat anhaltend), spricht die Medizin von Durchfall.

Ein Durchfall entsteht durch die Unfähigkeit des Darms, Wasser und Elektrolyte aus dem Kot wieder aufzunehmen. Die Ursachen sind vielfältig:

- Bakterielle oder virale Magen-Darm-Infektionen
- Lebensmittelvergiftungen
- Einnahme von Medikamenten mit abführender Wirkung (z.B. Antibiotika)
- Psychische Einflüsse (z.B. Angst)

Chronischer Durchfall kann beispielsweise durch chronische Darmentzündungen, durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien oder eine mangelhafte Aufnahme des Speisebreis bedingt sein. Wird trotz Diagnostik keine Ursache gefunden und liegen keine Warnsymptome wie ungewollter Gewichtsverlust, Fieber oder Blutbeimengungen vor, spricht man von «funktionell bedingtem» Durchfall.

Beim Durchfall handelt es sich – wie in der Praxis immer wieder bestätigt – selten um einen rein organischen Prozess, sondern häufig um den Ausdruck eines engen Zusammenspiels zwischen seelischem Befinden und körperlicher Reaktion. Redewendungen wie «es schlägt mir auf den Magen» oder «das macht mir Bauchweh» oder auch «etwas in sich hineinfressen» zeigen, dass bei Beschwerden im Darmbereich häufig



Durchfall veranlasst den Betroffenen, auf der Toilette hängen zu bleiben.

(Bild: Susanne Häring Zimmerli, Homöopathische Arzneimittel – Typen; Band II, Verlag Müller & Steinicke München)

fig Konflikte wie z.B. ungelöste Probleme, Aggressionen und (teilweise unbewusster) Kummer eine Rolle spielen.

So scheint Durchfall auf den ersten Blick das Gegenteil von Verstopfung zu sein, hat aber ähnliche seelische Ursachen. Da man meist mehrmals zur Toilette gehen muss, ist man sozusagen an sie «gebunden». Das spiegelt wider, dass man auch anderweitig an etwas gebunden ist, das man nicht loslassen kann. Durchfall veranlasst den Betroffenen, auf der Toilette «hängen zu bleiben», als Zeichen dafür, dass er an etwas hängt, an dem er nicht hängen sollte. Der Durchfall zeigt, dass er loslassen muss.

Die klassische homöopathische Behandlung, bei der die Ursachen des Durchfalls im Vordergrund stehen, eignet sich gut, um loszulassen. Im Verlauf dieser sanften Reizbehandlung können nebst einer gesunden Darmregulierung

auch Charaktereigenschaften wie z.B. Mutprobleme, Sturheit, Sich-Sorgen-Machen und Nicht-Loslassen-Können in verschiedenen Lebensbereichen bewusst und aufgelöst werden.

Für vegetativ labile Menschen, bei denen Durchfall eine Reaktion auf Stress und Anspannung sein kann, ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen. Gönnen Sie sich in einer wohligen und angenehmen Umgebung täglich eine kurze Auszeit, um sich zu sammeln und Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Ihr Darm wird es Ihnen danken.

Petra Bartholet Meier
Naturheilpraktikerin, Andelfingen

Familienrat: Redaktion: Ursula Buchschacher, Zentrum für Musik und Lernfragen, Berg am Irchel; Roland Spalinger, Andelfinger Zeitung; Kontakt: familienrat@andelfinger.ch

FORUM

Wieso wir für das Klima streiken



Der Zustand unserer Erde liegt im Argen. Dies zu bestreiten, ist heute kaum mehr vertretbar. Aber je schlechter es unserem Planeten geht und je vehementer dessen Schutz eingefordert wird, desto undifferenzierter werden die Entgegnungen der Kritiker.

Kandidaten werben damit, eine mögliche «Ökodiktatur» abzuwenden, es wird behauptet, es herrsche eine «kollektive Psychose», deren Auswüchse die Klimaproteste sind, und es wird vor der «grünen Zwängerei» gewarnt. Dies ist unsachlich, und die gewählten Ausdrücke lassen die dahinter verborgene Blöße nur umso augenfälliger in Erscheinung treten.

Wir Klimastreikenden möchten lediglich aussagen, dass wir nur eine Erde haben, deren Zustand bedenklich ist (eine nicht gerade kühne These) und dieser schnellstmöglich verbessert werden muss. Dies darf inhaltlich natürlich kritisiert werden, aber die pauschale Abwertung dieser Bemühungen lenkt vom eigentlichen Thema ab. Anstatt konstruktiv an der Debatte teilzunehmen, fokussieren Kritiker auf die Eigenarten und Persönlichkeiten der Protestierenden. Die Jungen werden als von der Klimalobby abhängig und fremdgesteuert dargestellt, eine Ansicht, die ich nicht teile. Im März gingen schweizweit über 30 000 Menschen auf die Strassen,

um gegen die Untätigkeit der Schweizer Politik ein Zeichen zu setzen. Persönlich lief ich in Lausanne mit und war beeindruckt von der Kraft, der Empörung und Wut der Leute.

Wir Streikenden verstehen einfach nicht, wieso unsere Politik nicht vorwärtsmacht. Wieso hauptsächlich Männer über 50 über die Zukunft von uns jungen Frauen und Männern entscheiden – eine Zukunft, die sie gar nicht mehr erleben werden. Wieso wir falsche Entscheidungen der älteren Generationen ausbaden werden müssen. Wieso es Menschen so schwerfällt, ihre Meinungen zu überdenken und sich an veränderte Situationen anzupassen. Woher diese Faulheit, das Ausblenden von Fakten, der Widerwille, sich zu ändern, kommt. Unter uns herrscht soviel Unzufriedenheit und Ohnmacht, wir wollen nicht länger ausgeliefert sein, und deshalb gehen wir auf die Strasse.

Unsere Forderungen sind klar: die nationale Ausrufung des Klimanotstandes, netto null Treibhausgasemissionen im Inland bis 2030 und, falls nötig, einen Systemwandel. Wir wollen, dass die Schweiz eine Vorreiterrolle in Sachen Klimaschutz übernimmt und wir stolz auf sie sein können. Diese Forderungen beruhen auf selbständigem, kritischem Denken und der berechtigten Sorge um unsere Zukunft. Wir verlangen, ernst genommen zu werden.

Michelle Spahn
Junge Grüne Weinland

ZVV-Ferien-Pass ab sofort erhältlich

Mit dem ZVV-Ferien-Pass werden die Sommerferien für Kinder und Jugendliche zum Erlebnis. Sie profitieren von der freien Fahrt mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln im ZVV sowie von zahlreichen Gratisangeboten und Aktionen. Der Vorverkauf startet am Donnerstag, 20. Juni 2019, an allen ÖV-Verkaufsstellen und in grösseren Migros-Filialen.

6- bis 16-Jährige (Jahrgänge 2003 bis 2013) fahren mit dem ZVV-Ferien-Pass uneingeschränkt mit Zug, Tram, Bus, Schiff und Luftseilbahn im Zürcher Verkehrsverbund. So können sie in den Ferien die Region entdecken und jeden Tag etwas anderes erleben,

zum Beispiel eine Pedalo-Fahrt auf dem Zürichsee, Luftsprünge in der Trampolinhalle, Klettern im Seilpark und vieles mehr. Kinder und Jugendliche profitieren bei diesen und vielen weiteren Aktivitäten von markanten Vergünstigungen. Zusätzlich gibt es Grateintritte in über 130 Badis, in den Zoo Zürich, an Heimspiele der Stadtzürcher Fussballclubs und in über 45 Museen.

Der ZVV-Ferien-Pass ist fünf Wochen lang gültig (entweder vom 6. Juli bis 11. August oder vom 13. Juli bis 18. August 2019). Er ist ab sofort für 25 Franken an jedem bedienten Bahnhof, jeder ZVV-Verkaufsstelle, in allen

grösseren Migros-Filialen, im Pro-Juventute-Online-Shop oder beim Kundendienst ZVV-Contact (Telefon: 0848 988 988) erhältlich.

Der Pass lässt sich zudem ideal mit dem Pro-Juventute-Ferienplausch verbinden. Pro Juventute bietet Kindern eine vielfältige Auswahl an begleiteten Aktivitäten an: vom Bikespass über Graffitiworkshops bis hin zu Pferdeerlebnissen.

Desirée Renold, Projektleiterin
ZVV-Ferien-Pass

Weitere Informationen:
www.zvv.ch/ferienpass



Mit dem ZVV-Ferien-Pass können Kinder und Jugendliche vieles im Kanton Zürich erleben: beispielsweise Pedalofahren auf dem Zürichsee. Bild: zvg