

Arbeitseinsatz Gugelment – ein Blick zurück in die Geschichte

Einsatz für die Natur seit 35 Jahren.

Die «3-Seen-Landschaft» von Andelfingen? Sie befindet sich gut versteckt im Schilf unmittelbar neben dem Pumpenhaus am Thurhang, quasi vor Ihrer Haustür! Im Dezember 1997 legte die damalige «Andelfinger Jugendgruppe für Vogelschutz» am Fuss des Hangrieds «Gugelment» drei Weiher an und pflanzte im Jahr darauf zu deren Abschirmung eine Dornenhecke. 16 Jahre später waren die Weiher durch die sogenannte «Verlandung» viel weniger tief als ursprünglich. Die Verlandung ist ein natürlicher Prozess. Um den Lebensraum für die Amphibien zu erhalten, mussten wir dieser entgegenwirken. Im März 2013 wurden die Weiher erneut ausgebagert. Die «3-Seen-Landschaft» ist Teil des Hangrieds Gugelment, das der Andelfinger Naturschutzverein seit nun 35 Jahren mäht und entbuscht.

Am Samstag, 17. Oktober, war es wieder soweit. Der Lärm von drei Motorsensen durchbrach den stillen Nebel an der Thur. Die Schilfhalme knickten ab und legten sich kreuz und quer. Bald war eine Schneise vom Waldrand bis an die Strasse offen. Am Nachmittag ging es weiter: Die freiwilligen Helfer und Helferinnen reichten nun das Schilf zu einem grossen Haufen zusammen. Neben dem Schneiden des Schilfes und dem Hinaustragen des Schnittguts



Bereits im Jahr 1997 begann der Naturschutzverein mit seinen Einsätzen. Damals legte die «Andelfinger Jugendgruppe für Vogelschutz» drei Weiher an (Bild links). Heute macht sich die Jugendgruppe Waldkauz mit Säge und Beil ans Werk.



Bilder: zvg

kümmerten wir uns auch um die Vegetation rund um die eigentliche Schilffläche.

Denn nur durch das regelmässige Schneiden von angrenzenden Sträuchern und Bäumen kann eine Verbu-

schung der Schilffläche verhindert werden. Es ist schön, auf so viele tatkräftige und motivierte Helfer zählen zu können. Ein herzliches Dankeschön an alle – auch an die fleissige Jät-Gruppe, die sich um die invasiven Neophy-

ten gekümmert hat! Und der ANV darf sich nach 35 Jahren kräftig auf die Schultern klopfen.

Der nächste Einsatz findet am 31. Oktober in Kleinandelfingen im Grillenpark statt. Dort wird ein Stein-

haufen angelegt. Weitere Infos und Anmeldung unter: www.andelfinger-naturschutzverein.ch

Rebekka Wegmann, Marthalen Andelfinger Naturschutzverein

FAMILIENRAT

Nervenbündel – Homöopathie zentriert!



Da das Nervensystem als Brücke zwischen körperlichen und seelischen Vorgängen fungiert, wird bei Störungen des Nervensystems die Frage nach dem Bezug zwischen innerer und äusserer Welt des Einzelnen berührt.

Sehr empfindsam veranlagte Menschen fühlen sich gleichsam ungeschützt der Fülle an äusseren Eindrücken ausgesetzt und reagieren äusserst sensibel auf die unterschiedlichsten Reize.

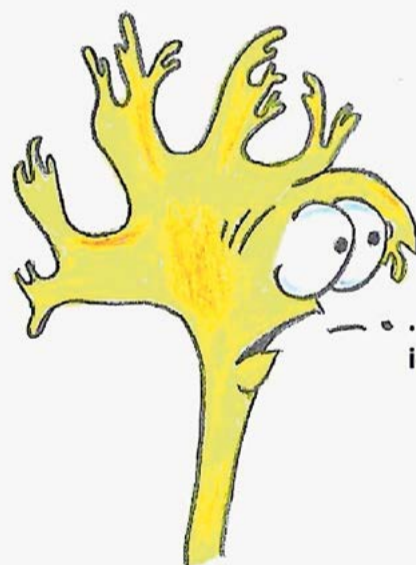
Oft genervt oder nervlich am Ende, leben sie in einem ständigen Zustand der Überspannung, sind eher sprunghaft als zentriert, werden zum Nervenbündel, geraten bei Herausforderungen oft an die Grenzen und fühlen sich den Bedingungen der Aussenwelt ausgeliefert und insgesamt überfordert.

Menschen hingegen, die einer Herausforderung mit innerer Sicherheit und seelischer Stabilität begegnen, wird bescheinigt, sie hätten Nerven wie Drahtseile. Sie sind in der Selbstsicherheit geborgen, ruhig und entspannt, bis sie gefordert werden, um dann aktiv die Herausforderung zu meistern. Auch diese Menschen können sehr sensibel sein, haben aber wirksame Mechanismen entwickelt, sich vor einer Reizüberflutung zu schützen.

Genuss- und Umweltgifte schädigen die Nerven. Verzicht auf Substanzen wie Alkohol, Kaffee, Nikotin und andere Drogen. Essen Sie Nahrungsmittel, die für die Tätigkeit der Nerven unverzichtbar sind!

- Nüsse, Kerne und Samen: liefern B-Vitamine, vor allem Vitamin B1, Magnesium, Kalium und Vitamin E.
- Grünes Gemüse: Spinat, Grünkohl, Brokkoli und Mangold liefern viel

Es gibt 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn!



... und ich dachte, ich wäre einzigartig ...

Die klassische Homöopathie greift ausgleichend und stabilisierend in das Nervensystem ein und zentriert.

Grafik: zvg

Magnesium und B-Vitamine, Calcium, Kalium, Vitamin C und Eisen. Eisen unterstützt die Gedächtnisleistung und Konzentration.

- Bananen: sind Glücksbringer, sie enthalten viel Vitamin B6, Magnesium, Kalium und Tryptophan zur Bildung des Glückshormons Serotonin.
- Kakao: enthält auch Tryptophan.
- Haferflocken: Zum Frühstück wappnen sie perfekt für einen stressigen Tag. Sie enthalten viel Vitamin B1, B3 und Tryptophan und schützen vor stressigen Heisshungerattacken!
- Fisch: Das Gehirn und das Nervensystem bestehen rund zur Hälfte aus Fett. Wichtig sind gesunde Fette aus Lachs, Thunfisch oder Hering, die viele Omega-3-Fettsäuren enthalten. Wirken bei durch Stress ausgeschüttetem Adrenalin beruhigend.
- Hülsenfrüchte: machen resistent gegen Stress. Linsen, Kichererbsen oder Erbsen enthalten viel Kalium, Mag-

nesium, Eisen und Zink und punkten mit wertvollen B-Vitaminen.

- Fleisch: ist eine Top-Quelle für tierisches Eisen, Eiweiss, Magnesium und B-Vitamine. Rindfleisch enthält viel Vitamin B6, das die Nerven kräftigt und stressresistenter macht. Ein Mangel an Vitamin B6 löst Erschöpfungszustände aus. Auch Schweinefleisch punktet mit viel Vitamin B3 (Niacin) und Vitamin B12.

Regelmässiger Sport, Yoga oder Tagebuchschreiben helfen, Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln.

Petra Bartholet Meier, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Homöopathie, Andelfingen

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

Weihnachtspäckli – jetzt erst recht!

Helfen Sie mit und verschenken Sie Freude!

Viele Menschen in Osteuropa leben am Existenzminimum, Covid-19 hat ihnen vollends den Boden unter den Füssen weggezogen. Die Aktion Weihnachtspäckli ist ein wertvoller Lichtblick im schwierigen Alltag und bringt ihnen Hoffnung und greifbare Hilfe. Die Nahrungsmittel, Süßigkeiten, Hygieneartikel, Schul- und Spielsachen lösen grosse Freude und Staunen aus.

Über 30 Sattelschlepper werden die Päckli in die Ukraine, nach Moldawien, Rumänien, Weissrussland, Albanien, Bulgarien und Serbien transportieren. Lokale Mitarbeitende verteilen die Päckli an Kinder in Schulen und Heimen, an bedürftige Familien, Alleinerziehende, verarmte Rentnerinnen und Rentner, Menschen mit einer Behinderung oder Krankheit. Die medizinische Versorgung ist katastrophal, und die Bevölkerung ist ungeschützt dem Coronavirus ausgesetzt. Unsere Partner fahren auch in die Kriegszone in der Ukraine, wo die Not noch viel grösser ist. Deshalb Weihnachtspäckli – jetzt erst recht.

Einsatz für Menschen in Not

Vor einem Jahr wurden 110 100 bedürftige Kinder und Erwachsene mit einem Weihnachtspäckli aus der Schweiz überrascht. An dieser grossen Aktion hatte sich auch das Weinland beteiligt. Auch in diesem Jahr ist eine Päckliaktion geplant. Hunderte Kirchen, Schulen, Vereine, Firmen sowie Tausende Familien und Einzelpersonen beteiligen sich an der Aktion Weihnachtspäckli. Vier christliche Hilfswerke organisieren gemeinsam die Sammlung, den Transport und die Verteilung. Genaue Details finden Sie im Inserat in dieser Ausgabe der Andelfinger Zeitung.

Päckli für Erwachsene und Kinder

Die Päckli für Erwachsene enthalten vorwiegend Lebensmittel und Hygieneartikel, diejenigen für Kinder auch Schulmaterial, Spielzeug und Süßigkeiten. Die Liste mit dem vollständigen In-

halt finden Sie im erwähnten Inserat oder unter www.weihnachtspackli.ch. Bitte halten Sie sich genau an die Liste! Standardpäckli sind die Voraussetzung für einen reibungslosen Transport und eine gerechte Verteilung. An den Sammelstellen können Sie kostenlos Schachteln für Kinder- und Erwachsenenpäckli beziehen. Das erleichtert Ihnen das Verpacken und den Organisatoren den Transport durch einheitliche Grössen.

Ihr Weihnachtspäckli ist ein Zeichen der Anteilnahme und Wertschätzung und löst viel Freude aus, wie das folgende Beispiel zeigt: Es ist bitterkalt. Der achtjährige Serghei steht im Pullover vor der kleinen Kirche in einem moldawischen Dorf. Hier erhält er jeden Tag nach der Schule ein nahrhaftes Mittagessen und Hilfe bei den Schularbeiten. Trotz Kälte strahlt er übers ganze Gesicht. Soeben hat er das erste Weihnachtspäckli seines Lebens erhalten. Serghei hat jüngere Geschwister, Zwillinge. Seine Eltern arbeiteten jahrelang in einem Schafbetrieb. Ihr Lohn war bescheiden, an Weihnachtsgeschenke war nicht zu denken. Vor zwei Jahren schloss der Betrieb, die Eltern wurden arbeitslos. Um nicht Hunger zu leiden, nehmen sie nun als Tagelöhner jede Arbeit an, die es im Dorf gibt. Der Vater hackt Holz für Betagte, hilft in Gärten und auf kleinen Bauernhöfen usw. Oft wird er mit Naturalien bezahlt, weil die Auftraggeber selbst wenig Geld haben. Zu Sergheis Aufgaben gehört es, Brennholz zu sammeln, damit die Familie ihr kleines Haus heizen kann.

Licht im Osten, Industriestrasse 1, 8404 Winterthur, Tel. 052 245 00 50, lio@lio.ch
 HMK Hilfe für Mensch und Kirche, Zelglistr. 10, 3608 Thun, Tel. 033 334 00 50, info@hmk-aem.ch; Christliche Ostmission, Bodengasse 14, 3076 Worb, Tel. 031 838 12 12, mail@ostmission.ch; AVC, Industriest. 21, 2553 Safnern, Tel. 032 356 00 80, mail@avc.ch