

WETTERBILDER GESUCHT



Roland Spalinger hat dieses Foto von einem Regenbogen geschossen. Haben auch Sie ein Wetterphänomen beobachtet – und auf Bild festgehalten? Wir würden uns über Einsendungen freuen, bitte an: redaktion@andelfinger.ch.

Gemeinsame Samariterübung in Waltalingen

Am Mittwochabend haben sich in Waltalingen auf dem Bauernhof von Fener-Landwirtschaft die Samaritervereine Stammheim u. U., Stein am Rhein und Eschensch zu einer gemeinsamen Übung getroffen. Einmal im Jahr wird die Zusammenarbeit mit den Nachbarnvereinen gepflegt, der Wissensaustausch und die persönlichen Kontakte werden von allen sehr geschätzt. 43 Personen sind der Einladung des Samaritervereines Stammheim und Umgebung gefolgt.

Das Thema der Übung war «Unfälle auf dem Bauernhof». Bei einem Postenlauf konnten die Samariter und Samariterinnen ihr Wissen und ihre Erfahrung auffrischen, überprüfen und an-

wenden. Es ging unter anderem um Hitzschlag bei Schweißarbeiten, mit dem Fuss in einen Nagel treten oder bei Arbeit mit Maschinen einen Finger verlieren – Unfälle, für welche die Samariter im Alltag gewappnet sein wollen. Intensiv und aufmerksam übten sie, die Situation einzuschätzen, Gefahren zu erkennen und auch mal, wenn es notwendig wurde, zu improvisieren und kreativ zu sein.

Nach der Übung gab es einen gemütlichen Ausklang bei Gulaschsuppe und einem feinen Tropfen Wein.

Yvonne Brönnimann
Samariterverein Stammheim und Umgebung



Drei Samaritervereine führten eine gemeinsame Übung durch.

Bild: zvg

FAMILIENRAT

Harnwegsinfekte – Homöopathie ersetzt Antibiotika



Nach heissen Tagen und kalten Nächten gegen Ende des Sommers, wenn feuchte Witterung und Verköhlung nach Nase zurückkehren, halten auch Harnwegsinfekte wieder vermehrt Einzug in die Praxis. Harnwegsinfekte sind meist bakteriell bedingte Entzündungen der ableitenden Harnwege. Meist gelangen Bakterien aus dem Darm über die Harnröhre in die Harnblase. Wegen der räumlichen Nähe von Darm- und Harnröhrenöffnung und der kurzen Harnröhre sind Frauen häufiger von der Erkrankung betroffen als Männer. Begünstigt wird eine Blasenentzündung auch durch Katheterisierung und bei Frauen durch häufigen Geschlechtsverkehr.

Die Symptome können sich innerhalb weniger Stunden entwickeln. Klassisch ist die Kombination aus:

- häufigem Harndrang alle 10 bis 20 Minuten mit jeweils nur geringer Urinmenge
- Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen
- beständiger schmerzhafter Harndrang, evtl. mit krampfartigen Schmerzen

Fieber und eine stärkere Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens sprechen gegen einen unkomplizierten Harnwegsinfekt und weisen auf eine Beteiligung der Nieren hin. Dieser Zustand bedarf der ärztlichen Behandlung.

Vorbeugend sollte das Sitzen auf kaltem Untergrund, kalte Getränke und zu leichte Bekleidung unbedingt vermieden werden. Achten Sie auch auf warme Füsse (Fussbad, warme Unterwäsche und Socken), denn Kälte bedeutet für die Nieren Stress. Gönnen Sie sich ansteigende Fussbäder mit dem altbewährten «Heublumensack» oder Sitzbäder mit «Ackerschachtelhalm», die die Beckendurchblutung fördern.

Gehen Sie mit Genussmitteln, die die Harnwege reizen, wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol und scharfen Gewürzen sehr sparsam um, ebenso mit



Kalte Füsse sind Stress für die Nieren.

Bild: zvg

Nahrungsmitteln, die den Urin ansäuern wie Fleisch oder Milch, Spinat und Süssigkeiten. Bevorzugen Sie basenbildende Bio-Nahrungsmittel wie Kartoffeln und Gemüse und trinken Sie viele dünne warme Kräutertees. Denn schon seit alten Zeiten gilt: «Wo man nichts hineingibt an Flüssigkeit, kommt auch nichts heraus an Giften.»

Die Ausscheidung (nicht die Trinkmenge) von mehr als zwei Litern pro Tag kann die Ausbreitung einer Infektion zuverlässig verhindern. Der verdünnte Harn besitzt eine verkürzte Verweildauer. Das hemmt die Anlagerung der Keime an das Schleimhautepithel in den Harnwegen und verhindert die Vermehrung der Keime.

Die klassische Homöopathie bietet sich sowohl für akute als auch für chronische Harnwegsinfektionen an. Der

grosse Vorteil dieser ganzheitlichen Behandlungstherapie liegt in der Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems. Und nicht im Abtöten von Bakterien, die zum Leben gehören. Auf und in jedem Menschen leben rund zwei Kilogramm Bakterien, die eine lebenswichtige Symbiose mit unseren Körperzellen bilden, nur so funktioniert unser Immunsystem!

Petra Bartholet Meier, Andelfingen
Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Fachrichtung Homöopathie

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

Strahlende Kinderaugen, beschwingte, heitere Erwachsene

Konzert von Linard Bardill in der Kirche Stammheim

Bereits mit seinem ersten Lied hat Linard Bardill die Kirchenbesucher erreicht und eine fröhliche Stimmung hingezaubert. So wurde der Gottesdienst zum Schulanfang am Sonntag, 18. August, zu einem besonderen Erlebnis für alle. Der «Schirm» war das Thema in den Gedanken von Pfarrer Heinz-Jürgen Heckmann. Der Schirm, der uns vor Regen schützt, aber auch Schatten spendet. Er spannte in seiner kurzen Predigt den Bogen zu Gott, der uns wie ein unendlich grosser Schirm bewahrt. Die Kinder durften mit Jugendarbeiter Angelo Nieto einen kleinen Schirm basteln und anschliessend jemandem verschenken. Mit drei weiteren Liedern machte uns Linard Bardill, begleitet von Bruno Brandenberger, «gluschtig» auf das Konzert nach dem Mittagessen im Hof der Kirche. Die Kirche Stammheim hatte zu Wurst, Brot, Most und Dessert eingeladen. Während sich die «Grosen» an den Tischen angeregt unterhielten, konnten sich die Kinder rund um die Kirche spielend vergnügen.

Die vordersten Reihen in der Kirche waren von den vielen Kindern besetzt,

die sich vom ersten Lied an auf eine musikalische Reise von Linard Bardill entführen liessen. Dank den einfachen und trotzdem tief sinnigen Texten konnten wir bei vielen Liedern sofort mitsingen und waren darum Teil des Konzerts. Bruno Brandenberger am Bass bildete den musikalischen Boden, auf dem das Gitarrenspiel und der Gesang von Linard Bardill aufblühen konnten. Immer wieder lud der begnadete Unterhalter Kinder zu sich auf die Bühne ein, liess sie mitsingen, mittanzen und mitstrahlen. Linard Bardill hat es geschafft, dass wir alle unbeschwert, ja sogar federleicht und mit offenen Herzen diese wunderschöne Stimmung geniessen konnten. Umrahmt von Kindern und Eltern, sass er nach dem Konzert auf einem Festbank und schrieb Widmungen auf CDs und Bücher.

Dieses Konzert war einer der letzten Anlässe zu den Jubiläumsfeierlichkeiten 500 Jahre Kirche Stammheim und Reformation.

Peter Zollinger, Kirche Stammheim



Linard Bardill nahm die Besucher an seinem Konzert in der Kirche Stammheim mit auf eine musikalische Reise.

Bild: zvg