

LESERBILD



In der Wyland-Arena in Marthalen wurde am letzten Sonntag das Bistro «Dritti Halbziit» unter neuer Führung eröffnet. Neu wird das Clublokal des örtlichen Fussballclubs von der «Stube» Marthalen betrieben. Die Eröffnungsveranstaltung, die vom Musikverein Helvetia und der Guggenmusik Chrottepösche begleitet wurde, lockte reichlich Volk an. «Es war ein toller Anlass mit viel Musik, feinen Speisen, durchmischtem Publikum und viel zu lachen», schreibt Janine Russo, Vorstandsmitglied des FC Ellikon/Marthalen. Geöffnet ist das Bistro jeweils dienstags und mittwochs von 17.30 Uhr bis etwa 23 Uhr sowie während allen Heimspielen ab etwa einer Stunde vor Spielbeginn bis zwei Stunden nach Abpfiff. Text: az/Bild: Janine Russo

FAMILIENRAT

Schwindel – Homöopathie stabilisiert!



Bei Schwindel handelt es sich um Gleichgewichtsstörungen, bei denen der Betroffene nicht vorhandene Bewegungen der Umgebung wahrnimmt. Er kann physiologisch oder krankhaft sein und tritt oft zusammen mit Übelkeit, Erbrechen und anderen vegetativen Symptomen auf.

Nervensystem, Sinnesorgane und Haut entstehen während der Embryonalentwicklung als funktionelle Einheit aus dem äusseren Keimblatt, dem Ektoderm. Die Aussenwelt mithilfe der Sinnesorgane und Rezeptoren wahrzunehmen und entsprechend reagieren zu können, dazu befähigt uns das Nervensystem. Es schafft somit einen ebenso empfindenden wie emotionalen Bezug zur Aussenwelt und übersetzt unsere Wahrnehmungen in körperliche Reaktionen.

Beim systematischen Schwindel klagt der Betroffene über Dreh-, Schwank- oder Liftschwindel. Er fühlt sich im Karussell oder hat eine Fallneigung immer zur gleichen Seite. Oft sind Übelkeit, Erbrechen und Koordinationsstörungen Begleitsymptome. Die Ursachen liegen entweder im Innenohr oder im Gehirn, zum Beispiel bei einer Minderdurchblutung im Hirnstamm. Da liegt auch die «Schaltzentrale» des Gleichgewichtssystems. Am häufigsten tritt der Schwindel durch Lagewechsel auf, zum Beispiel bei wiederholter Kopfbewegung oder beim Aufstehen aus dem Bett.

- Hilfreich ist ein Lagerstraining: erst 30 Sek. auf die Bettkante sitzen und danach langsam aufstehen.
- Auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr achten! Unbedingt in Zusam-



Schwindel hat verschiedene Ursachen.

Bild: zvg

menhang mit der Einnahme von Medikamenten.

Beim unsystematischen Schwindel klagt der Betroffene über Unsicherheit beim Stehen, Gehen oder Sitzen. Er fühlt sich taumelig, und seine Umwelt scheint in Bewegung geraten zu sein. Die Betroffenen finden keinen Halt und klagen häufig über Benommenheit. Die Ursachen führen hier ganz allgemein auf eine gestörte Integration der aus dem Körper kommenden Information im Gehirn zurück. Oft liegen ein tiefer oder hoher Blutdruck, eine lageabhängige Kreislaufstörung, eine Arteriosklerose der hirnersorgenden Gefässe oder auch psychische Störungen oder Augenkrankheiten vor.

- Mögliche Hilfsmittel sind: Gehstock oder Rollator, ausreichend schlafen und trinken, regelmässig essen, Stress reduzieren, Alkohol und Nikotin meiden, regelmässige Lagerungsmanöver des Kopfs.
- Der phobische Schwankschwindel tritt am häufigsten bei 30- bis 50-Jäh-

rigen auf. Typisch sind Benommenheit, Schwankschwindel, Stand- und Gangunsicherheit sowie häufige Stürze. Die Schwindelanfälle treten auf, wenn sich die Betroffenen mit typischen Auslösern von Panikattacken konfrontiert sehen, zum Beispiel beim Überqueren einer Brücke oder inmitten einer Menschenmenge. Der phobische Schwankschwindel ist seelisch bedingt.

Die klassische Homöopathie stabilisiert das Nervensystem, indem sie gezielt die individuelle Regulationsfähigkeit positiv beeinflusst.

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

Garten, Bungert, Wingert und Pflanzblätz oder Pünt

Sepp Schneider wirft einen Blick in die Vergangenheit.

Auch wer mit offenen Augen durch die Ortskerne geht, entdeckt nur noch selten einen richtigen Bauerngarten mit verwittertem Holzzaun oder Maschengitter an rostigen Eisenpfählen. Besondere Freude machen eiserne Einzäunungen. Sie stehen auf kniehohen Betonmüerchen, welche von Flechten und Moosen besiedelt sind. So ein solider Hag zeugt vom handwerklichen Geschick des Dorfschmieds und verrät einen bescheidenen Wohlstand des Besitzers.

In den ehemaligen Bauerndörfern gehörte zu jedem Haus ein Garten. Von der vorherigen Generation wusste man ganz genau, was sich gehörte. Die rechteckigen Beete wurden mit der Pflanzschnur exakt ausgerichtet, dazwischen verliefen die schmalen Wegelein, fein säuberlich gepflegt mit Häckeli und Schörpeli. Wehe, wenn sich ein Unkräutlein hervorwagte!

In ihrem Reich baute die tüchtige Hausfrau Gemüse an – für den täglichen Gebrauch Kohl, Rüebli, Erbsli, Buschbohnen, Kohlräbli, Spinat, Lauch, Salat, Böhle, Schnittlauch und Peterli. Stangenbohnen, Chabis und Räben für den so wichtigen Wintervorrat – kräftig gedüngt mit der Hüsligülle. Beerenstauden im Hintergrund und ein bunter Blumen-saum auf der Strassenseite vervollständigten die Visitenkarte der Familie.

Das Reich der Grossmutter

Unser Garten war weniger repräsentativ. Er lag hinter dem Haus und diente der Selbstversorgung. Er war das Reich der nimmermüden Grossmutter; Männer waren höchst selten gefragt. Vielleicht musste einmal ein abgefallener Pfahl ersetzt werden, oder es war eine Bänne voll Mist bestellt. Kinder waren nicht willkommen, sondern störten eher bei der wohlorganisierten Arbeit. Manchmal beobachtete ich das Geschehen von der Hocheinfahrt der Scheune herab. Jedenfalls wusste ich immer, wann die Erdbeeren ihre Reife erreichten.

Der Pflanzblätz oder eben die Pünt* lag etwas weiter entfernt, oft an wechselnden Stellen, auf schmalen Streifen oder im Spickel eines Ackerfelds. Hier gediehen Pflanzen für die Vorratshaltung wie etwa Kartoffeln, Erbsen und Kohl aller Art. Mit dem Leiterwägeli, dem Stosskarren oder mit einem leichten Handwagen transportierte man das Giesswasser und schaffte die Ernte nach Hause.

Der Bungert (Baumgarten) versorgte die Familie mit dem wertvollen Obst. Oft befand sich hier das Hühnerhaus. Die Eier bereicherten den Speiseplan, was sehr willkommen war. Zu gerne erinnere ich mich an den herrlichen Eier-tätsch (Rührei) oder an die Stieren- augen (Spiegelei). Derlei Köstlichkeiten kamen allerdings eher selten auf den Tisch. Von der Grossmutter hatte Mama nämlich gelernt, möglichst viele Eier zu verkaufen. Dies ermöglichte ihr einen bescheidenen Verdienst, etwas eigenes

Geld. Sauer verdientes Geld, denn die Eier mussten per Velo zu den Wülflinger Kunden gebracht werden.

Im Obstgarten war auch der Mann gefragt, sei es zum Schneiden und Spritzen der Bäume, zum Mähen des Grases oder bei der Ernte. Da galt es, die schweren Holzleitern richtig zu stellen und mit einem Strick festzubinden.

Einmachen, Dörren und Lagern

Die Äpfel, Birnen, Kirschen und Zwetschgen aus dem Obstgarten konnten gut verkauft werden, trugen aber auch viel zur eigenen Versorgung bei. Während der Reifezeit genossen wir das Obst frisch; übers Jahr stand es in verarbeiteter Form auf dem Speisezettel. Apfelmus und Öpfelstückli gehörten zu vielerlei Gerichten, die Freitagswähe wurde mal mit Spinat oder Böhle, häufiger aber mit Früchten belegt.

Mit Ausnahme der Kirschen wurde ein Teil der Früchte gedörrt. Später hing sie in leinenen Säcklein im Vorratsraum, gut gesichert vor den gefrässigen Mäusen. In reichen Jahren kochte die Hausfrau zweitklassige Früchte zu Konfitüre ein. Ein grosser Teil wurde auch im Sterilisierhafen erhitzt und als Wintervorrat in den grünen Bülacher Gläsern im Keller versorgt. Dort lagerte auch der Most in Fässern, sei es als sterilisierter Süssmost oder als vergorener Saft. Letzterer war natürlich den Männern vorbehalten, was uns Buben nicht einleuchten wollte. Bald kannte jeder den säuerlichen Geschmack der hellbraunen Brühe.

Im Weinland befand sich ursprünglich auch der Wingert (Weingarten) in der Umgebung des Hauses, sofern sich das Gelände eignete. In Niederwil etwa lagen die kleinen Rebparzellen im Dorf oder verstreut in der Umgebung. Mit der Melioration wurden am Südhang im Schadenwil auf rund einer Hektare neue Reben gepflanzt; der Klosterberger ist aber leider bereits Geschichte. In Andelfingen hat Hans Keller den eigenen Wingert gleich neben seinem Haus. Strassennamen wie Obstgartenstrasse, im Langwingert, Gartenstrasse, Püntenweg, Püntenrain, Wybergstrasse, Rebbergstrasse, Rebweg, Rebhofstrasse, im Rebberg erinnern an die alte Kulturlandschaft.

Wer das Dörrgitter der Familie Jucker zum Felsenhof und viele weitere Gerätschaften aus Haushalt und Garten sehen möchte, besucht die Ausstellung vom 23. und 24. April im Andelfinger Sekundarschulhaus.

Sepp Schneider, Niederwil

* (Der moderne Begriff «Pünt» ist etwa in Winterthur noch gang und gäbe. Er bezeichnet die neu geschaffenen Schrebergärten (nach deutschem Vorbild), die Klein- und Familiengärten der Personen ohne Landbesitz, der «Püntiker». Der Püntikerverein Winterthur wurde 1917 gegründet.)
Peter Bretscher

DAS POSTFACH

Das «Postfach» steht allen Leserinnen und Lesern der «Andelfinger Zeitung» offen. Ihre Beobachtungen und Gedanken interessieren uns!

Die Redaktion trifft eine Auswahl aus den Beiträgen, kürzt sie bei Bedarf und weist darauf hin, dass der Inhalt der Leserbriefe die Ansicht der Einsendenden wiedergibt, die mit der Meinung der Redaktion oder des Verlags

nicht unbedingt übereinstimmt. Ehrverletzende und anonyme Einsendungen werden abgelehnt. Schicken Sie Ihren Beitrag an:

Andelfinger Zeitung
Redaktion
Postfach 224
8450 Andelfingen
E-Mail: redaktion@andelfinger.ch