

# Rundschau

Das Amtsblatt der Gemeinden Birnenstorf, Ehrendingen, Freienwil, Gebenstorf, Obersiggenthal, Turgi, Untersiggenthal  
Die Regionalzeitung für Endingen, Lengnau, Schneisingen, Tegerfelden, Würenlingen (Ausgabe Nord)



**Aargovia TAXI**  
**Rollstuhltaxi**  
**056 288 22 22**  
Gerne jederzeit für Sie da!

**WÄRMEPUMPE?**  
056 200 22 22  
Regionalwerke Baden

**KIA**  
Movement that inspires

**Ihre Partner in Ihrer Nähe:**

**Kreisel Garage**  
5425 Schneisingen

**autoSCHNEIDER**  
Qualität in Fahrt  
5303 Würenlingen

**KIA**  
Movement that inspires



## Ein Ständerat zum Anfassen

Rund 150 Lengnauerinnen und Lengnauer kamen am Samstagmorgen auf den Dorfplatz, um mit Thierry Burkart auf sein Rekordergebnis bei der Ständeratswahl anzustossen. Seit Juni 2021 ist der 48-Jährige mit seiner Partnerin Janine Albiez, die ihn am Anlass begleitete, im Surbtaler Dorf wohn-

haft. Gemeinderat Patric Suter überreichte dem prominenten Einwohner eine Fahne mit dem Gemeindevappen mit den Worten: «Damit du nie vergisst, wo jetzt dein Zuhause ist.» Der FDP-Schweiz-Präsident machte mit allen Gratulierenden sogleich Duzis: «Ich be de Thierry!» **Seite 7**

BILD: IS

## DIESE WOCHE

**SICHERHEIT** Nach Vorfällen mit einer Gruppe Jugendlicher in Untersiggenthal hat der Gemeinderat Massnahmen ergriffen. **Seite 3**

**FALLE** Wie kann man sich gegen Telefonbetrüger wehren? Ein interaktives Theater in Birnenstorf gab hilfreiche Tipps. **Seite 5**

**TRADITION** In Freienwil wurden Hochstammobstbäume für Neugeborene gepflanzt. Langsam wird der Platz dafür knapp. **Seite 8**

MITTEILUNGEN AUS DEN GEMEINDEN ab Seite 22

## ZITAT DER WOCHE

«Es ist nicht tolerierbar, dass Frauen unterdrückt werden.»



Der Wettinger Malik Allawala ist Sprecher des Verbands Aargauer Muslime. **Seite 17**

## RUNDSCHAU NORD

Effingermedien AG | Verlag  
Bahnhofplatz 11 · 5201 Brugg  
Telefon 056 460 77 88 (Inserate)  
Redaktion 056 460 77 98  
redaktion@effingermedien.ch  
inserate@effingermedien.ch · effingermedien.ch

**WÜRENLINGEN:** Theater Würenlingen zeigt «Nüt als Kuddelmuddel»

## Turbulenter Start in Theatersaison

Im Herbst beginnt traditionell die Zeit der Volkstheater. Am 10./11. November zeigt das Theater Würenlingen einen Schwank, der es in sich hat.

Das Thema «Theater im Theater» ist bei Theaterschaffenden beliebt. Das neue Stück des Würenlinger Ensembles ist ein Schwank in zwei Akten: Im ersten Teil ist Generalprobe, im zweiten Premiere - und natürlich wird dort alles nur noch schlimmer. Eine besondere Herausforderung für die Darstellerinnen und Darsteller ist, dass sie gleichzeitig zwei Rollen spielen. Roman Huber stellt einen klar strukturierten Regisseur und einen «etwas verpeilten» Fensterputzer dar - der Wechsel ist oft fliegend. Die Probezeit sei intensiv gewesen, so der 36-Jährige: «Doch kaum stehe ich auf der Bühne, ist alles vergessen.» **Seite 3**



«Strukturiert und etwas verpeilt»: Darsteller Roman Huber aus Baden

BILD: CL



**TOYOTA COROLLA CROSS**  
Jetzt Probe fahren!

**GARAGE RUEDI TINNER AG**  
tinnerag.ch BADEN

**Sorgentelefon für Kinder**  
0800 55 42 10  
weiss Rat und hilft  
sorgenhilfe@sorgentelefon.ch  
SMS-Beratung 079 257 60 89  
www.sorgentelefon.ch  
PC 34-4900-5

**OTTO'S**  
Sauce Basilico oder Neapolitana  
11.95 statt 21.-  
je 6 x 400 g

**Barilla**  
Spaghetti, Penne Rigate, Fusilli oder Maccheroni  
10.95 statt 25.-  
je 5 kg

**Tassimo**  
Espresso Ristretto, Crema Intenso oder Classico  
7.95 Konkurrenzvergleich 9.95  
je 24 Cups

**San Pellegrino**  
11.95 Konkurrenzvergleich 19.80  
24 x 50 cl

**Riesenauswahl. Immer. Günstig.** [ottos.ch](http://ottos.ch)

**aarepark würenlingen**

**coop**  
Für mich und dich.

**SCHATZ INSEL**  
31.10. - 11.11.2023

Preise im Wert über 100'000.-

123572 RSN

## KIRCHENZETTEL

Freitag, 3. November, bis Donnerstag, 9. November 2023

### BADEN/EHRENDINGEN/SIGGENTHAL

**Reformierte Kirche Baden plus**  
www.ref-baden.ch  
**Samstag:** 17.00 Ökum. Jubla-Gottesdienst mit Renate Bolliger König, mit Rückblick auf das Sommerlager, kath. Kirche Ehrendingen. **Sonntag:** 10.00 Gottesdienst mit Heiko Rüter, Kantonsspital Baden. 10.15 Gottesdienst mit Abendmahl zum Reformationsgedenktag mit Kristin Lamprecht, begleitet durch Gesang, Blockflöte und Orgel, reformierte Kirche Nussbaumen. **Dienstag:** 16.15 Gottesdienst mit Abendmahl mit Annemarie Pfiffner, Seniorenzentrum Sunnhalde Untersiggenthal.

### BIRMENSTORF/GEENSTORF/TURGI

**Reformierte Kirchgemeinde**  
www.refkirche-bgt.ch  
**Sonntag:** 9.45 Reformationssonntag, Abendmahlsgottesdienst in Birmenstorf, Pfrn. Brigitte Oegerli, Musik: Susanna Kuhn, anschliessend Kirchenkaffee/Apéro, Fahrdienst siehe Gemeindegseite. Mittwoch: 15.00 Fiire mit de Chliine in der ref. Kirche Gebenstorf mit anschliessendem Apéro.

### KIRCHDORF

**Katholische Kirchgemeinde**  
www.pastoralraum-siggenthal.ch  
**Sonntag:** 9.30 Kommunionfeier mit Michael Lepke. 14.15 Totengedenkfeier mit Yosef Langga und Michael Lepke, musikalisch mitgestaltet von den Kirchenchören Nussbaumen und Kirchdorf, anschliessend Gräberbesuch. **Dienstag:** 9.30 Eucharistiefeier mit Yosef Langga. **Mittwoch:** 17.00 Rosenkranzgebet.

### NUSSBAUMEN

**Katholische Kirchgemeinde**  
www.pastoralraum-siggenthal.ch  
**Sonntag:** 10.45 Kommunionfeier mit Michael Lepke. 10.45 Kinderfeier und Jonasgeschichte. 19.00 Friedensgebet in der ref. Kirche. **Dienstag:** 14.00 Kommunionfeier mit Martina Petranca im Prosenio. **Mittwoch:** 9.15 Eucharistiefeier mit Yosef Langga.

### UNTERSIGGENTHAL

**Katholische Kirchgemeinde**  
www.pastoralraum-siggenthal.ch  
**Freitag:** 10.15 Kommunionfeier mit Martina Petranca in der Sunnhalde. **Sonntag:** 10.15 Kommunionfeier mit Veronika Werder. **Dienstag:** 17.00 Rosenkranzgebet. **Mittwoch:** 9.00 Kommunionfeier mit Lara Tedesco.

### REIN

**Reformierte Kirchgemeinde**  
www.ref-rein.ch  
**Sonntag:** 9.30 Gottesdienst zum Reformationssonntag mit Abendmahl, Kirche Rein, Mitwirkung: MG Lauffohr, Pfrn. Anja Berzyski. **Dienstag:** 14.30 Saal, Kirche Rein, Seniorennachmittag, Ruth Peter. **Donnerstag:** 12.05 Mittagstisch, Saal Kirche Rein, Anmeldung im Büro bis Mittwoch, 11 Uhr, erforderlich. 18.30 bis 19.00 Kirche Villigen, Abendgebet, Pfr. Michael Rust. Amtswoche: Pfr. Michael Rust, Neuzelgweg 12, 5234 Villigen, 056 450 10 58, michael.rust@kirche-rein.ch.

## WOHNUNGSMARKT

**Gerne helfe ich Ihnen bei der Vermietung, dem Verkauf oder der Renovation Ihrer Immobilie.**

Stundensatz: CHF 70.-

Info: immobil.ch oder 079 445 21 80 – J. Müller

123740 RSK

## ZU VERMIETEN

### Zu vermieten

Am Stadtrand von Brugg in Villigen

**6 ½ Zimmer Einfamilienhaus**

Viele Nebenräume, Naturkeller

**CHF 2'590.00 pro Monat**

Weitere Informationen unter Comparis.ch oder direkt 056 442 42 46

123842 BSK

## ZU VERKAUFEN

Besichtigung  
07.11.2023  
16.30 – 18.00

markstein



**4.5-Zimmer-Attika-Maisonettewohnung**

Baden-Dättwil | Dättwilerstrasse 7a  
Verkaufspreis CHF 1'200'000

056 203 50 50  
baden@markstein.ch  
markstein.ch



123778 RSP

## AMTLICHES

123835 RSN

### Baugesuch



Bauherrschaft: [REDACTED]

Projektverfasser: [REDACTED]

Bauprojekt: Sichtschutzwand und Überdachung Hauseingang

Lage: Oberrüteweg 10, Parzelle Nr. 1963, Gebäude Nr. 360

Die Baugesuchsunterlagen können während der öffentlichen Auflage vom **3. November 2023 bis zum 4. Dezember 2023** in der Abteilung Bau und Planung eingesehen werden. Projektpläne sind auf [www.untersiggenthal.ch](http://www.untersiggenthal.ch) einsehbar.

Allfällige Einwendungen sind während der Auflagefrist dem Gemeinderat im Doppel mit Antrag und Begründung einzureichen.

Gemeinderat Untersiggenthal

Untersiggenthal



### Gemeinde Obersiggenthal

## Publikation von Gesuchen um ordentliche Einbürgerung

Folgende Personen haben bei der Gemeinde Obersiggenthal ein Gesuch um ordentliche Einbürgerung gestellt:

[REDACTED]

Jede Person kann innert 30 Tagen seit der amtlichen Publikation dem Gemeinderat eine schriftliche Eingabe zum Gesuch einreichen. Diese Eingaben können sowohl positive als auch negative Aspekte enthalten. Der Gemeinderat wird die Eingaben prüfen und in seine Beurteilung einfließen lassen.

5415 Nussbaumen, 2. November 2023

123806 RSN



123777 RSN

## Baugesuche

1. Bauherrschaft: [REDACTED]

Bauvorhaben: Neubau Aussenpool

Standort: Parzelle 1203, Staldenstrasse 13

2. Bauherrschaft: [REDACTED]

Bauvorhaben: Umnutzung Wohnung (2 Räume) zu B & B (2 Gästezimmer), nachträgliches Baugesuch

Standort: Parzelle 915; Sandrain 3a bis 3f

Die Baugesuche liegen vom 3. November bis zum 4. Dezember 2023 während der ordentlichen Öffnungszeiten bei der Abteilung Bau und Planung auf.

Wer ein schutzwürdiges eigenes Interesse besitzt, kann gegen ein Bauvorhaben während der Auflagefrist Einwendungen erheben. Die schriftliche Einwendung hat eine Begründung und einen Antrag zu enthalten und ist im Doppel an den Gemeinderat zu richten.

Gemeinderat Gebenstorf

## BPU REGIO SURB

123837 RSN

## BAUGESUCH Gemeinde Ehrendingen

Baugesuch-Nr.: 2023-0071

Gesuchsteller: [REDACTED]

Projektverfasser: [REDACTED]

Bauvorhaben: Sanierung Einfamilienhaus

Lage: Parzelle Nr. 858, Gipsstrasse 51, 5420 Ehrendingen

Zone: Landwirtschaftszone

Zusatzbewilligung: Kantonale Zustimmung

Planauflage: Die Pläne liegen vom **3. November 2023 bis zum 4. Dezember 2023** während der ordentlichen Öffnungszeiten am Schalter der BPU Regio Surb zur Einsichtnahme öffentlich auf.

Allfällige Einwendungen gegen dieses Bauvorhaben sind während der Auflagefrist dem Gemeinderat Ehrendingen schriftlich im Doppel einzureichen. Sie haben eine Begründung und einen Antrag zu enthalten.

DER GEMEINDERAT

## ARBEITSMARKT

### Selbstständige

123846 RSK

### Haushaltlerin/Haushälterin mit eidg. Fachausweis

Übernimmt für Sie gerne

- Haushaltsführung
- Kochen (gutbürgerliche und gehobene Schweizerküche)
- Gästebetreuung
- Wäsche-, Textil- und Garderobenpflege

Zuschriften unter Chiffre 123846, Effingermedien AG, Bahnhofplatz 11, 5201 Brugg

«Das Gewitter in meinem Kopf zieht rasch weiter.»

Nadja Brönnimann

Epileptische Anfälle sind kurz – helfen ist einfach. Mehr erfahren auf [epi.ch](http://epi.ch)

Schweizerische Epilepsie-Liga

artischbeck.net

## GESUCHT

### Zu kaufen gesucht

### HAUS

kann auch renovationsbedürftig sein.  
**Übergabetermin zwischen 2023 bis 2026 möglich.**

Telefon 079 432 67 37\*

123299 RSN

Suche im Raum Birmenstorf/Gebenstorf/Vogelsang/Turgi/Windisch eine

## kleine Werkstatt oder Hobbyraum

für meine alten Motorräder.

Bitte melden bei Roland Zwysig  
roland.zwysig@gmail.com  
079 402 04 03

123826 RSN

### Suchen Sie den idealen

## Werbeplatz?

Fragen Sie mich:



**June Costa**  
Account Managerin, Kundenberaterin  
Telefon 079 841 58 28  
june.costa@effingermedien.ch

Rundschau

General-Anzeiger

## Weitergeben – weiterwirken

Jetzt und in Zukunft



Ja, ich möchte mehr erfahren. Bitte senden Sie mir Ihren Ratgeber zum Thema Legate «Ihr Vermächtnis an die Zukunft».

Name  
Strasse  
PLZ/Ort

Senden an: Mission 21, Postfach 27, 4009 Basel  
Oder bestellen per Mail: [info@mission-21.org](mailto:info@mission-21.org)

Mission 21 setzt Zeichen der Hoffnung für eine gerechtere Welt. [www.mission-21.org](http://www.mission-21.org)

## APOTHEKEN

### Notfalldienst Baden und Unteres Aaretal

Öffnungszeiten: 0-24 Uhr

Apotheke Dr. Kunz, Mellingerstrasse 160, 5400 Baden

Telefon 043 543 80 00

## TIERÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

### Notfallnummer für die Region Baden und Umgebung

**0900 00 54 00** (kostenpflichtig)

Mo-Fr, 8.00-18.00 Uhr, und Sa, 8.00-12.00 Uhr: **Fr. 2.-/Minute**  
In der restlichen Zeit: **Fr. 4.-/Minute**

**UNTERSIGGENTHAL:** Pöbeleien, Steinwürfe und E-Scooter-Raserei – Vereine schlagen Alarm, Gemeinderat verstärkt Sicherheit

# «Jemand musste mal ein Zeichen setzen»

Jugendliche sorgen für Aufruhr. Nach einem Hilferuf der Vereine hat der Gemeinderat einen Sicherheitsdienst und die Polizei eingeschaltet.

**ILONA SCHERER**

Am 16. Oktober erreichte den Gemeinderat Untersiggenthal ein Brief eines Mitglieds des Ranger-Hockey-Clubs, der es in sich hatte. Darin wird von einer Gruppe Jugendlicher zwischen 10 und 16 Jahren berichtet, welche die Bevölkerung regelrecht verunsichere. Schon länger werde man ständig aufs Übelste angepöbelt und beleidigt. Bei einem Training am Mittwoch, 11. Oktober, sei der Bogen aber endgültig überspannt worden, schreibt Absender M. S. (Name der Redaktion bekannt): «Während unseres Trainings hörten wir laute Geräusche vor der Doppelturnhalle. Jugendliche bearbeiteten einen Bagger, der für den Leitungsbau verwendet werden sollte. Sie traktierten die Schalthebel und so weiter.»

## Apfelgrosse Steine fliegen

Als der Trainer die Jugendlichen des Platzes verweist, gehen sie zunächst zwar weg, kehren aber wenig später zurück: «Wir waren gerade in unser Spiel vertieft, als die ersten apfelgrossen Steine flogen. Unmittelbar neben uns schlugen diese ein.» Der Verfasser des Briefs beschreibt, seine Sachen zu packen und nach Hause zu gehen. Er kontaktierte anschliessend weitere Vereine im Dorf – alle hätten ähnliche Erlebnisse geschildert. Der Männerchor werde bei den Proben in der Aula durch Beleidigungen und Steinwurf angegangen. Die Guggenmusik Räbefoniker werde gestört und beleidigt, Trommelstöcke würden gestohlen. Einige Vertreter dieser Vereine bestätigen die Vorfälle gegenüber der «Rund-



Die roten Plätze, die alte Doppelturnhalle und die Veloständer (hinten rechts) haben sich zu Hotspots entwickelt BILD: MPM

schau». Als besonders bedrohlich wird im Brief beschrieben, dass die Jugendlichen mit E-Scootern in hoher Geschwindigkeit über das Areal der Schule, aber auch über Trottoirs brettern und man ihnen ausweichen muss, um nicht zu verunfallen.

Auf Facebook thematisierte der Verfasser in der Gruppe «Du bisch vo Untersiggenthal, wenn ...» diese Vorfälle ebenfalls – und erhielt dort breite Zustimmung. «Leider ist das die Regel», schreibt ein Mitglied. Ein Vater berichtet, seine Kinder würden mit Fussballspielen aufhören, wenn diese Jugendlichen kämen. Ein Mitglied des STV schildert, die Polizei komme entweder gar nicht oder sie fahre kurz vorbei, und danach gehe das Ganze von vorn los. Man ist sich einig: «Es muss endlich etwas passieren, bevor jemand verletzt wird.»

Der Brief, der von fünf weiteren Vereinen unterstützt werde, endet mit

einer Forderung an den Gemeinderat: «Wir erwarten einen klaren Massnahmenplan zur Verbesserung der Verhältnisse, beispielsweise durch einen Sicherheitsdienst.»

## Verstärkte Polizeikontrollen

Gemeindeammann Adrian Hitz bestätigt, dass der Brief in der Gemeinderatssitzung vom 23. Oktober behandelt worden sei. Bereits eine Woche zuvor habe eine andere Privatperson den Gemeinderat über den Vorfall vom 11. Oktober informiert. Man habe die Sache ernst genommen und Sofortmassnahmen eingeleitet: «Wir haben einen privaten Sicherheitsdienst beauftragt, regelmässig zu patrouillieren. Zudem haben wir die Stadtpolizei Baden gebeten, verstärkte Kontrollfahrten zu machen.» Diese habe sich sehr offen gezeigt und die Fachgruppe Prävention unter der Leitung von Patric Nussli hinzugezogen,

die engen Kontakt zur Schule pflege und die Jugendszene in Untersiggenthal kenne. Der Sicherheitsdienst Gisi Com aus Gebenstorf wurde beauftragt, an den Wochenenden ab dem 20. Oktober verstärkt zu patrouillieren. Gleichzeitig wurde das verlängerte Halloweenwochenende abgedeckt. «An diesem Abend haben wir schon seit einigen Jahren zunehmend Probleme», so Adrian Hitz. Die ersten beiden Wochenenden seien gemäss Rapport jedoch ruhig gewesen.

Generell seien den Behörden die Hände gebunden, solange kein Vorfall rapportiert und somit die genaue Identität der Personen festgestellt werden könne, sagt der Ammann. Die Gemeinde möchte deshalb härter gegen die E-Scooter-Fahrer vorgehen und hat die Stadtpolizei Baden gebeten, Kontrollen vorzunehmen. Erst Mitte Oktober hatte die Stapo bei Kontrollen in der Tunnelgarage und in

der Cordulapassage in Baden zahlreiche Bussen verteilt. «Wir hoffen, damit einige Unruhestifter identifizieren zu können», so Adrian Hitz.

Er hat bei der Einweihungsfeier des neuen Zentrums Ende September selbst seine Erfahrungen mit pöbelnden Jugendlichen gemacht: «Als wir am Sonntagabend gegen 22 Uhr aufräumen wollten, wurde unser Abwart mit blöden Sprüchen bedacht. Ich schritt ein, worauf sie verschwanden», erzählt Hitz. Das respektlose Verhalten hat ihn aber beschäftigt. Sobald die Übeltäter persönlich erwischt würden, könne man die Eltern in die Pflicht nehmen. Auch der Bezug der Jugendarbeit könnte zum Thema werden. «Wir versuchen, möglichst sachlich zu bleiben.»

## Präventionsanlass in der Schule

An der Schule Untersiggenthal seien keine solchen Vorfälle bekannt, erklärt Gesamtschulleiterin Silvia Mallien auf Anfrage. «Bezüglich eines Vorfalls wurden wir vom Männerchor angesprochen. Die Schulleitung hat sich darauf mit einer kleinen Delegation getroffen.» Respekt und Toleranz würden an der Schule Untersiggenthal immer wieder aufs Neue thematisiert. Am Mittwoch, 8. November, findet dieses Jahr beispielsweise ein Tag der Gemeinschaft für Respekt und Toleranz statt. Dieser Anlass habe aber nichts mit den aktuellen Vorkommnissen zu tun, betont Mallien. Sie ist überzeugt: «Die beste Prävention ist der direkte Kontakt mit Betroffenen und den Jugendlichen.»

Gemeindeammann Hitz verspricht, man werde die Situation genau beobachten und sicherstellen, dass sie sich nicht ausweite. M. S. hofft derweil, dass sein Brief hilft, die Situation zu verbessern. Generell habe sich die Lage mit den tieferen Temperaturen zwar etwas beruhigt, weil sich weniger Leute draussen aufhielten: «Aber jemand musste mal ein Zeichen setzen.»

## OBERSIGGENTHAL Nistkastenreinigung

Der Natur- und Vogelschutzverein Obersiggenthal unterhält mehr als 100 Nistkästen am Waldrand, am Lindenweg, an der Ebnistrasse, im Töbelwald und im Feld. Nach der Brutsaison der Vögel werden die Nistkästen gereinigt, sodass keine Milben, Flöhe und andere Parasiten in den Nestern zurückbleiben und die Jungvögel im nächsten Frühjahr befallen. Die Helfenden werden in Gruppen aufgeteilt und mit Leitern und Werkzeug ausgerüstet. Dann werden die Nisthilfen geöffnet und geputzt. Spannend ist herauszufinden, welcher Vogel darin gebrütet hat. Manchmal trifft man Siebenschläfer an. Erwachsene und Kinder erfahren bei diesem Einsatz viel über Vögel und ihre Nester. Nach getaner Arbeit offeriert der Verein eine Wurst vom Feuer. Anmeldungen bis Freitag, 3. November, an Daniela Hirt, 077 443 06 17 oder dahi2@hispeed.ch.

**Samstag, 4. November, 13.30 Uhr  
Herzoghütte, Obersiggenthal**

## REGION

## Argovia-Fäscht

Das Argovia-Fäscht findet 2024 nicht statt. Grund dafür sei die Minimierung von Umsatz- und Kostenrisiken, wie die Organisatoren mitteilen. Die Pause soll genutzt werden, um das Eventkonzept zu schärfen und Optimierungen aufzugleisen.

**WÜRENLINGEN:** Roman Huber spielt in «Nüt als Kuddelmuddel» den Regisseur und den Fensterputzer

# Rollenwechsel mitten im Stück

Ein Schwank, der das Ensemble fordert: In «Nüt als Kuddelmuddel» haben alle Darstellenden des Theaters Würenlingen Doppelrollen.

**CLAUDIA MAREK**

Seit August haben die Schauspielerinnen und Schauspieler des Theaters Würenlingen intensiv für das Stück «Nüt als Kuddelmuddel» gelernt, geprobt und gelacht. Es ist eine urkomische Geschichte, die auf zwei Ebenen funktioniert. Zunächst sieht man die Generalprobe eines Theaterstücks. Diese geht gründlich «in die Hose», und der Regisseur ist verzweifelt. Wie soll die Premiere am folgenden Tag laufen? Diese zeigt der zweite Akt. Und es kommt alles noch schlimmer: «Es geht tatsächlich hoch her», erzählt Roman Huber bei einer Probe in der Mehrzweckhalle Weissenstein.

Für das Ensemble birgt das Stück spannende, fordernde Rollen. «Die besondere Herausforderung liegt darin, dass wir zwei Figuren gleichzeitig spielen», so Roman Huber. Manchmal geschehe der Rollenwechsel fast in ein und demselben Satz. Die Zuschauer merken das nur an der Stimme, der Gestik, der Mimik oder einem kleinen Trick. Beispielsweise falle ein Schauspieler beim Rollenwechsel in einen anderen Dialekt.

Roman Huber dreht jeweils seine Dächlikappe nach hinten oder vorn,



Das Kribbeln steigt: Roman Huber (2. v. r.) mit dem Ensemble und Regisseur Hansueli Brauchli (ganz links) BILD: ZVG

wenn er in die Rolle des Regisseurs beziehungsweise des Fensterputzers schlüpft. «Ich spiele zwei komplett unterschiedliche Charaktere.» Als Regisseur sei er ein Alphetier, klar strukturiert, ein Macher – als Fensterputzer dagegen locker und etwas verpeilt.

Zunder steckt in seinem Liebesleben als Regisseur, in das gleich zwei Frauen involviert sind. So gehen auch noch zwei eifersüchtige Frauen aufeinander los. «Ich bin selbst gespannt, wie es wird», verrät Huber. Zwei-bis dreimal die Woche fährt der Badener, der in Zürich als Teamleiter beim Migrationsamt arbeitet, nach Würenlingen zu den Proben. Das Theater spielen verlangt viel von ihm ab. Vor allem Zeit. Und gegen Ende der Proben sei er einfach nur noch froh, wenn es vorbei sei, erzählt er lachend.

Trotzdem sei es wie eine Sucht. Kaum stehe er bei der Premiere auf der Bühne, seien der Schweiss, die Unlust nach unzähligen Proben und der Zeitaufwand vergessen: «Die positiven Rückmeldungen sind mein Antrieb.»

Der 36-Jährige wirkt zum zweiten Mal als Darsteller in der Theatergruppe Würenlingen mit. «Ich bin vom Ensemble sehr gut aufgenommen worden», erzählt der Badener. In diesem Jahr sei fast das gleiche Team am Werk wie beim letzten Mal. Er schätzt es, dass man aufeinander schaue, und der Druck verteile sich auf die ganze Gruppe. «Das Stück entwickelt sich mit den Spielern», führt Huber aus.

Regisseur Hansueli Brauchli gebe seinen Schützlingen viel Vertrauen und Raum, in die Rollen hineinzuwachsen. Zudem habe er ein gutes Ge-

spür für die passende Rolle jedes Einzelnen.

Roman Huber hat bereits viel Erfahrung als Theaterschauspieler gesammelt. Bevor er nach Würenlingen kam, spielte er einige Jahre lang beim Dramatischen Verein Niederglatt. «Es ist einfach toll, in andere Rollen zu schlüpfen, sich zwei Stunden lang komplett auf etwas einzulassen und aus dem Alltag auszubrechen», schwärmt er.

In weiteren Rollen spielen Conny Eichler, Raphael Spuler, Jessica Oeschger, Melanie Dubach und Patrick Ammann.

**Freitag, 10. November, 20 Uhr  
Samstag, 11. November, 20 Uhr  
Türöffnung um 18 Uhr  
Mehrzweckhalle Weissenstein**

## TURGI

## Die Zukunft des Bauernhauses

Der im April gegründete Dorfverein 5300 Turgi lädt zu einem Diskussionsanlass über die Zukunft des Bauernhauses an der Limmat. Dabei versucht man, gemeinsam herauszufinden, ob genügend Potenzial vorhanden ist, um mit der Stadt Baden über eine Übernahme der Verwaltung des Bauernhauses Turgi zu verhandeln. Gibt es genügend Menschen in Turgi, die sich aktiv einsetzen würden für ein Turger Quartierzentrum im Sinn eines sozialen und kulturellen Hotspots für die Bevölkerung, für Vereine und lokale Feste?

Mittwoch, 8. November, 18 Uhr  
Bauernhaus an der Limmat, Turgi

## HINWEISE DER REDAKTION

**Redaktionsschluss** für eingedante redaktionelle Texte ist jeweils am Freitag um 9 Uhr. Nach diesem Zeitpunkt können Einsendungen für die aktuelle Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.  
**Die Redaktion**

## SENIOREN 60 PLUS WÜRENLINGEN

## Wanderer trotzen dem Regen

Trotz schlechter Wetterprognosen versammelten sich sieben motivierte Wanderer am Dienstag vergangener Woche zur Oktoberwanderung der Senioren 60 plus. Kaum war man im Bus, fing es an zu regnen. Die Hoffnung, dass der Schauer bis zum Start in Brunegg vorüber ist, erfüllte sich leider nicht. Nach einem Startkaffee nahm die Gruppe mit Regenschutz den Aufstieg zum Schloss Brunegg am östlichen Ende vom Kestenberg in Angriff. Von dort verlangte der Gratweg zum Schloss Wildegg Konzentration und gutes Schuhwerk. Die Steine und Felsen des Juraausläufers waren nass und glitschig. Diese Herausforderung ist allen bestens gelungen.

Im Bistro vom Schloss Wildegg gab es eine Verpflegung. Eine Pause in der warmen Stube - mal kurz raus aus den nassen Kleidern - war sehr angenehm. Jetzt hätte die Wanderung abgebrochen werden können, doch die Gruppe entschied sich trotz Regen für die Fortsetzung durch den Wald und über Wiesen bis zum Schloss Habsburg. Der wolkenverhangene Himmel öffnete sich leicht, und die Sicht über Villnachern zum Rotberg und ins Schenkenbergertal wurde klarer. Das Regenwetter hielt beim Abstieg nach Brugg an. Mit dem Bus kehrte die Gruppe immer noch sehr gut gelaunt



Gute Stimmung im Wald

BILD: ZVG

zurück nach Würenlingen. Mit der richtigen Ausrüstung und Kleidung kann bei jedem Wetter gewandert werden. Weitere Infos: senioren-wuerenlingen.ch. ZVG

BRUGG: Römisch-Katholische Landeskirche

## Luc Humbel kündigt seinen Rücktritt an

Der langjährige Kirchenratspräsident Luc Humbel verlässt die Römisch-Katholische Landeskirche Aargau Ende 2024.

An der Kirchenratssitzung vom 25. Oktober kündigte der Brugger Luc Humbel seinen Rücktritt als Kirchenratspräsident der Römisch-Katholischen Landeskirche Aargau per Ende 2024 an. Wie die Landeskirche vermeldet, stellt er sein Amt ab August 2024 zur Verfügung. Luc Humbel wurde 2010 als Kirchenratspräsident gewählt. Von 2016 bis 2019 war er ausserdem Präsident der Römisch-Katholischen Zentralkonferenz (RKZ) der Schweiz. Unter seiner Leitung entwickelte sich die Landeskirche im Aargau stark weiter. So war Luc Humbel massgeblich für die Einführung der kirchlich regionalen Sozialdienste als Angebot der Caritas zuständig. Ebenso wurden unter seiner Mitwirkung die ökumenisch verantwortete Spitalseelsorge sowie die erste Aargauer Not-



Luc Humbel (56)

BILD: ZVG

schlafstelle geschaffen. «Luc Humbel überzeugte mit seiner konsequenten Haltung bezüglich transparenter Aufarbeitung des Missbrauchs in der römisch-katholischen Kirche in der Schweiz», schreibt die Landeskirche Aargau. Eine Findungskommission wird nun geeignete Kandidatinnen und Kandidaten prüfen, danach wird der Kirchenrat der Synode eine Wahlempfehlung vorlegen. RS

## VERANSTALTUNGEN

**Jodelabig 2023**

«Klangvoll miteneand»

Samstag, 11. November 2023, 18.00 Uhr  
Sickinga Festsaal - Mehrzweckhalle Untersiggenthal

Festwirtschaft ab 18.00 Uhr  
Konzertbeginn 20.00 Uhr  
Keine Platzreservierung, nur Barbezahlung

Mit Festwirtschaft, Tombola und Tanz!

Unter Mitwirkung des Echos vom Schwandbode und des Jodlerclubs Bärgmätteli

JODELKLUB EDEIWEISS  
5417 UNTERSIGGENTHAL  
Mitglied des KLV und NWSLV

www.jodelklubuntersiggethal.ch

Schiessverein & Frauensportverein Schneisingen  
präsentieren das

**14. Lotto**

in der Turnhalle Schneisingen

**3.+4. November 2023**  
jeweils ab 18 - ca. 23 Uhr

Der 1. Gang an jedem Abend um 18 Uhr ist gratis

**Zu gewinnen gibt es:**  
Fleisch, Fruchtekörbe, Gold etc. !

**ZIMMER**

KAMMERMUSIK II

10.11.2023  
19.30 UHR

**MODULOR QUARTET**  
STREICHQUARTETT

BRAHMS / HAYDN / RAVEL

VORVERKAUF EVENTFROG.CH  
ZIMMERMANNHAUS BRUGG  
KUNST&MUSIK

VORSTADT 19, 5200 BRUGG  
WWW.ZIMMERMANNHAUS.CH

Männerchor Untersiggenthal

## Konzert

In einer Welt des **Friedens** und der **Liebe**  
wäre die **Musik** die universelle Sprache

Samstag, 4. November 2023, 19.30 Uhr  
katholische Kirche Untersiggenthal

Mitwirkende:  
Männerchor Untersiggenthal  
Leitung: Liuba Chuchrova  
Yauheni Spiridonov (Klavier)

Im Pfarreizentrum ab 18.15 Uhr  
und nach dem Konzert:  
Kleine Festwirtschaft!

Abendkasse ab 18.15 Uhr  
Eintritt Fr. 20.-

**Grosse Burgdorfer Brocante**

Antiquitäten - Raritäten - Kuriositäten

Markthalle Burgdorf BE  
Fr.-So., 03.-05. Nov. 2023

Fr. 12-18 Uhr, Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr Eintritt CHF 7,-



## Rücken Sie Ihre Veranstaltung ins Rampenlicht

Mit einem kurzen Text und einem Bild wird Ihr Hinweis prominent platziert.

Rufen Sie uns an unter 056 460 77 88 oder verlangen Sie Ihre persönliche Offerte unter [inserate@effingermedien.ch](mailto:inserate@effingermedien.ch).

ab Fr. 310.-



## Kurt und Daisy in Schinznach

Das Duo Gitta und Martin Deubelbeiss, welches als «Kurt und Daisy» begeistert gastiert in Schinznach-Dorf. Es kommt Bewegung ins Schattigbeleggtal. Die Kuh Dorli vergrüssert ihr Weideland und wünscht sich einen passenden Stier, der im Stall für Ruhe und Ordnung sorgt. Deshalb suchen «Kurt und Daisy» Knecht oder Magd, um sich zu entlasten. Ein Abend mit viel Witz und Charme ist garantiert. Veranstaltung wird das Musikbarrett vom Kulturgrund Schinznach-Dorf, Voranmeldung bei [gartmann.heid@bluewin.ch](mailto:gartmann.heid@bluewin.ch) oder unter 056 443 28 65 wird empfohlen.  
Freitag, 9. September, 20 Uhr, Aula, Schinznach-Dorf

BILD: DFC

**BIRMENSTORF:** Interaktives Präventionstheater «Achtung Betrug!» zum Thema Telefonbetrug in der Halle Träff

# «Am besten immer direkt auflegen!»

Wer am Telefon Opfer von Trickbetrüger wird, hat nicht nur den materiellen Schaden. Im Stück «Achtung Betrug!» wird auch Scham thematisiert.

**ILONA SCHERER**

Schockanrufe, Enkeltrick oder falsche Polizisten: Die Methoden, mit denen Betrüger ihre Opfer am Telefon dazu bringen, Geld herauszugeben, haben in den letzten fünf Jahren enorm zugenommen. Wurden 2018 noch 432 Meldungen bei der Polizei gemacht, wovon 29 in eine Bestandesaufnahme mit einer Deliktsumme von 4000 Franken mündeten, waren es 2023 bislang 431 Fälle und ein finanzieller Schaden von 1,99 Millionen Franken (siehe Box)! So überraschte es nicht, dass die Aufführung «Achtung Betrug!» des Forumtheaters Zürich am vergangenen Freitag auf grosses Interesse stiess: Über 100 Interessierte kamen zum Anlass in die Halle Träff, den die Seniorenkommission, die Landfrauen und der Kulturkreis Birmenstorf gemeinsam organisiert hatten.

Karin Hoffsten vom Forumtheater zeigt sich beeindruckt vom Grossaufmarsch. «Telefonbetrug ist ein Thema, das unangenehm ist und vor allem kein Ende nimmt», so die Schauspielerin und WOZ-Kolumnistin. Nach einer kurzen Erklärung zum Ablauf - im ersten Teil werden typische Szenen dargestellt, danach wird das Publikum einbezogen - beginnt die erste Szene. Die zwei Freundinnen Maggie (Hoffsten) und Paula (Dagmar Kossow) unterhalten sich auf einer Bank, als Paula einen Anruf von einem früheren Mitschüler erhält, der Geld für den 90. Geburtstag des ehemaligen Mathematiklehrers sammelt. Paula wundert sich zwar, woher er ihre Nummer hat, will aber dennoch 50 Franken überweisen. «Zuerst dachte ich, das sei jetzt so ein typischer Telefonbetrug, davon liest man ja momentan überall», sagt sie zu Maggie. Diese reagiert bedrückt. Als Maggies Neffe Beni (David Wüthrich) dazukommt und Andeutungen macht, dass seiner Tante Maggie etwas sehr Unangenehmes passiert sei, ist diese verletzt und geht.



Karin Hoffsten, Dagmar Kossow, David Wüthrich und Polizistin Andrea Abderhalden diskutieren mit dem Publikum BILD: IS

Beni erzählt Paula, dass Maggie auf eine Telefonbetrügerin hereingefallen sei, die sich als Bankangestellte ausgegeben habe und ihr Konto vor Hackern schützen wolle, indem sie mithilfe eines Fernwartungsprogramms auf ihren Laptop zugreife. Sie schickt Maggie einen Link, diese drückt Okay - ein fataler Fehler. «Sie müssen mir Ihr Passwort nicht verraten. Geben Sie es einfach direkt ein», hat die freundliche Dame am Telefon gesagt.

## Das Konto leer geräumt

Am nächsten Tag ist das Konto, auf dem Maggie und ihr Mann Heinz 25 000 Franken für eine neue Heizung angespart hatten, leer. «Wir nennen

sie jetzt Schusselmaggie», macht sich Neffe Beni lustig. Nun sind die Anwesenden aufgefordert, untereinander zu diskutieren: Was ist hier passiert, was könnte man anders machen? Dagmar Kossow holt mit dem Mikrofon Wortmeldungen im Publikum ab. «Abends um sechs ruft doch keine Bank an», sagt eine Frau bestimmt. Kossow entgegnet: «Aber es ist ja ein Notfall, eine Ausnahmesituation ...»

Ein Anwesender erzählt, er habe drei Tage lang Anrufe des «Swiss Police Departments» in Englisch oder Hochdeutsch erhalten. Das sei unmöglich, meinte Andrea Abderhalden von der Prävention der Kantonspolizei Aargau, die ebenfalls vor Ort ist: «Bei

uns wird Schweizerdeutsch gesprochen. Und wir rufen nie an.» Bei Unglücksfällen im Ausland werde eine Patrouille der Kantonspolizei angeboten, die persönlich vor Ort informiere. Abderhaldens wichtigster Tipp: «Legen Sie am besten einfach direkt auf, ohne zu sprechen, und melden Sie den Anruf unter Telefon 117.» Doch Vorsicht: «Selbst wenn Sie auflegen, warten Sie unbedingt den Signalton ab, bevor sie die 117 wählen. Es kann sein, dass der Betrüger in der Leitung bleibt und Sie mit einem Fake-Polizisten sprechen.»

Das Forumtheater Zürich hat das Projekt 2021 mit Unterstützung der Altersfachstellen verschiedener Zürcher Gemeinden, der Pro Senectute und der Präventionsabteilung der Kantonspolizei Zürich entwickelt. Es seien beileibe nicht nur ältere oder kognitiv eingeschränkte Personen von Telefonbetrug betroffen. Das zeigt der Schluss des Stücks, als sogar der selbstsichere Neffe Telefonbetrüger auf den Leim geht - er glaubt, bei einem Google-Wettbewerb einige Tausend Franken gewonnen zu haben.

Doch wie schaffen das die Betrüger? «Sie ziehen einen sofort ins Ge-

spräch, in einen Tunnel, aus dem man nicht mehr herauskommt - in der Fachsprache nennt man das die Macht der Situation», erklärt Kossow. Manchmal suchen die Täter gezielt Opfer aus, die vielleicht gerade angreifbar sind. «Sie informieren sich in Todesanzeigen oder in den Social Media.» Ratsam ist deshalb, im Netz nicht zu viel Persönliches preiszugeben oder im Telefonbuch nicht den ganzen Vornamen einzutragen. Dank künstlicher Intelligenz ist es mittlerweile sogar möglich, Stimmen aufzunehmen und diese bei Anrufen bei Angehörigen zu verwenden.

## Darüber reden ist wichtig

Karin Hoffsten erzählt vom Opfer eines Schockanrufs, das 800 000 Franken zahlte und später in ärztliche Behandlung musste. Denn Telefonbetrug hat nicht nur finanzielle Folgen: «Viele Opfer schämen sich sehr, verschweigen es ihrem Umfeld und leiden still.» Darüber zu sprechen, sei jedoch das Wichtigste, rät Polizistin Andrea Abderhalden: «Und eine Anzeige hilft bei der Verarbeitung. Die Polizei vermittelt auch Hilfsangebote.» Eine Zuschauerin rät, man könne zudem eine Selbsthilfegruppe gründen.

Schliesslich fasst sich Maggie auf der Bühne ein Herz und spricht das Thema abends während der «Tageschau» bei ihrem Mann Heinz an, der wegen des Vorfalls seit vier Wochen nicht mehr mit ihr spricht. Schnell stellt sich heraus: Er macht sich ebenfalls Vorwürfe: «Hätte ich doch bloss mein Telefon nicht liegen lassen, dann wäre das alles nicht passiert.» Sie beschliessen, gemeinsam eine Beratungsstelle aufzusuchen.

Und wie hätte Paula reagieren sollen, als Neffe Beni von Maggies Missgeschick erzählt? Das Publikum in Birmenstorf hat einige Ideen. Doch Maggie lässt sich partout nichts entlocken, zieht sich weiter zurück - bis eine Frau vorschlägt: «Ich würde sie einfach in den Arm nehmen und halten.» Gesagt, getan. Die Anwesenden applaudieren. Und Maggie beginnt, erleichtert, zu erzählen.

## Nützliche Links

**Vorfall melden: Telefon 117 oder online unter [report.ncsc.admin.ch](https://report.ncsc.admin.ch)**  
**Selbsthilfegruppe: [selbsthilfe-ag.ch](https://selbsthilfe-ag.ch)**

JAHR	MELDUNGEN	TATBESTANDS-AUFNAHMEN	DELIKTSBETRAG
2017	41	19	0 Franken
2018	432	29	4 000 Franken
2019	332	17	69 000 Franken
2020	558	29	279 000 Franken
2021	1255	17	1 327 000 Franken
2022	1213	79	1 119 000 Franken
2023	1673	99	1 991 000 Franken

QUELLE: KANTONSPOLIZEI AARGAU (STAND: 12. OKTOBER 2023)

**BRUGG:** Arbeitsgruppe prüft Massnahmen

## Sicherheit am Bahnhof

Die Gemeinden Brugg und Windisch setzen sich mit hoher Priorität für eine Verbesserung der Situation am Bahnhof Brugg ein.

Der Bahnhof entwickelt sich sowohl auf Brugg als auch auf Windischer Seite in letzter Zeit immer mehr zum Drogenhotspot des Kantons Aargau. Unter der Leitung der Abteilung Gesellschaft der Stadt Brugg hat sich nun eine Arbeitsgruppe bezüglich der Thematik «Sicherheit am Bahnhof» konstituiert. Die Gruppe besteht aus Vertreterinnen und Vertretern der Regional- und Kantonspolizei, der Sektion Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Aargau, der Psychiatrischen Dienste Aargau AG, der Fachhochschule Nordwestschweiz Campus Brugg-Windisch, der Transportpolizei SBB, der Suchtberatung AGS Brugg und der Gemeinden Windisch und Brugg.

In der ersten Sitzung vom 20. Oktober hat die Arbeitsgruppe kurz- und langfristige Massnahmen zur Verbesserung der Situation diskutiert, die von der Bevölkerung als kriminalitäts-

täts- und problembelastet wahrgenommen wird. Aus fachlicher Sicht und gemäss Erfahrungen aus anderen Städten zeigt sich, dass schnelle Lösungen zur Eindämmung des Handels mit Betäubungsmitteln nicht vorhanden sind. Als Sofortmassnahme wurde die Unterstützung der Gemeinde Windisch bei den Reinigungsarbeiten des Areals der Fachhochschule ausgebaut. Zusätzlich wird evaluiert, ob die Präsenz der City-Patrouille, die von einem externen Sicherheitsdienstleister wahrgenommen wird, erhöht werden soll. Weiter plant die Arbeitsgruppe eine Bedarfsanalyse vor Ort sowie, basierend darauf, eine vertiefte Prüfung weiterer Massnahmen.

Mit der Bedarfsanalyse soll laut Mitteilung der Stadt Brugg die vom Bundesamt für Gesundheit eingesetzte Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (Infodrog) beauftragt werden. Der Projektstart ist für Januar 2024 vorgesehen. Bis im Frühsommer 2024 soll ein Schlussbericht mit konkreten Massnahmenvorschlägen vorliegen. Über die Tätigkeit der Arbeitsgruppe werden die beiden Gemeinden Brugg und Windisch nach eigenen Angaben regelmässig informiert. RS

**BIRMENSTORF:** Vernissage

## Fliessen des Tanzes auf Leinwand

Mit einer Lesung und einem öffentlichen Apéro eröffnet der Kulturkreis Birmenstorf die neue Ausstellung von Silvan Scanu im Gemeindehaus.

Der Apéro am kommenden Sonntag im Gemeindehaus Birmenstorf findet in Anwesenheit des Künstlers Silvan Scanu statt. Im Anschluss folgt um 16 Uhr eine spannende multimediale Lesung des Bühnenpoeten und Autors Dr. Michael van Orsouw über sein neues Buch «Kaiserin Sisis Zuflucht in der Schweiz». Die Ausstellung dauert bis zum 3. Februar 2024 und kann zu den normalen Öffnungszeiten des Gemeindehauses besichtigt werden.

Silvan Scanu sagt über seine Bilder: «Es gibt Menschen, die am Ende ihres Lebens ihre Geschichte in Tagebüchern nachlesen können. Ich werde in der Lage sein, meine «Reise» durch meine Bilder Revue passieren zu lassen.» Diese begann für ihn mit der Ausbildung an einer renommierten Tanzakademie in den Niederlanden. Allerdings musste er diese schweren Herzens kurz vor dem Abschluss aus



Ausdrucksstark und grossformatig: Silvan Scanus Werke im Foyer BILD: ZVG

gesundheitlichen Gründen abbrechen. Das Gefühl des Fliessens oder gar Zerfliessens, das er damals beim Tanzen empfand, sowie gelernte Tanztechniken lassen sich jedoch präzise in seine Bilder übertragen. In ständiger Bewegung berühren und umschlingen sich die Formen spannungsvoll und zuweilen explosionsartig in feurig züngelnder Farbigkeit.

Platzreservierungen sind möglich unter 079 215 05 77 oder [info@kulturkreisbirmenstorf.ch](mailto:info@kulturkreisbirmenstorf.ch). Eine aktuelle Bildergalerie sowie das Programm zur Lesung sind auf der Homepage zu finden. RS

**Sonntag, 5. November, 14 Uhr**  
**Gemeindehaus, Birmenstorf**  
**[kulturkreis-birmenstorf.ch](https://kulturkreis-birmenstorf.ch)**

**REGION:** Neben Gebenstorf unterhält «Holz vom Förster» neu Standorte in Wettingen und Windisch

# Kooperation der Forstbetriebe

Vor einem Jahr lancierte der Verein Holzenergie Freiamt das Projekt Holz vom Förster. Nun erreicht das Vorhaben Forstbetriebe in der Region.

**SIMON MEYER**

Vor etwas über einem Jahr startete der Verein Holzenergie Freiamt, der sich für den vermehrten Einsatz von lokalem Holz als Energieträger engagiert, die Vertriebsplattform Holz vom Förster. Die Idee dahinter ist, dass sämtliche Aargauer Forstbetriebe unter einem einheitlichen Label Brennholz aus den hiesigen Wäldern zum Verkauf anbieten. «Wir haben festgestellt, dass es ein zunehmendes Kundenbedürfnis nach kleineren Einheiten gibt», erläutert Vereinspräsident Stefan Staubli. «Das Holz, das es bei uns im Einzelhandel gibt, kommt teilweise aus aller Welt. Wir wollen eine lokale Alternative bieten.»

## Harziger Start

Dass Forstbetriebe auch Brennholz vertreiben, ist an sich nicht neu. «Holz vom Förster» versucht nun, diese Bemühungen im ganzen Kanton Aargau auf einer Plattform zu bündeln, um dadurch die Bekanntheit des Angebots zu steigern und für die Kundschaft übersichtlicher zu gestalten. Gestartet ist das Projekt letztes Jahr mit zwölf der über 50 Forstbetriebe im Aargau. «Die Idee wäre natürlich schon, dass laufend mehr Forstbetriebe mitmachen. Es hat also noch Potenzial», erklärt Staubli. Und eigentlich ist angedacht, «Holz vom Förster» später gemeinsam mit dem Verband Wald Aargau zu betreiben. Der Waldbesitzerverband unterstützt die Projektentwicklung bisher mit einem finanziellen Beitrag. Die Bemühungen, den Vertrieb von Brennholz durch die Forstbetriebe zu harmonisieren, ist im Freiamt ein Erfolg. Im



Urs Gsell vom Forstbetrieb Suhrental Ruedertal, Gebenstorfs Förster Kurt Vogt, Wettingens Förster Moritz Fischer und Vereinspräsident Stefan Staubli

BILD: SIM

restlichen Kantonsgebiet hat die akute Brennholzverknappung im Zusammenhang mit der Energiekrise bei den Forstbetrieben zu einer gewissen Zurückhaltung geführt. «Viele Forstbetriebe hatten letztes Jahr keinerlei Probleme, ihr Brennholz zu verkaufen, und einige hatten sogar Mühe, die Nachfrage zu decken. So mussten keine neuen Absatzkanäle gesucht werden. Für die Zukunft haben aber viele Betriebe Interesse bekundet, der Plattform beizutreten», so Staubli. Entsprechend ist man beim Verein Holzenergie Freiamt zuversichtlich, dass sich die Idee durchsetzen wird.

## Zuwachs im Ostaargau

Nachdem sich die Lage um die Energieversorgung nun wieder etwas beruhigt hat, erneuert der Verein seine Bemühungen, weitere Betriebe und Standorte für das Projekt zu gewinnen. Drei Forstbetriebe, darunter der Forstbetrieb Gebenstorf mit einem

Standort an der Grenze zu Windisch und der Forstbetrieb Wettingen, sind dem Projekt beigetreten, wodurch «Holz vom Förster» nun 15 Betriebe und 32 Verkaufsstandorte umfasst. Bei diesen Selbstbedienungsständen können je 15 Kilogramm lokales Brennholz samt Anfeuerhilfe bezogen werden, wobei die Preise zwischen den Standorten variieren können. «Wir geben 12 Franken Mindestpreis vor», erläutert Stefan Staubli. «Am Ende ist es aber den Betrieben selbst überlassen.» In Wettingen kostet die Schachtel Brennholz beispielsweise 15 Franken, womit das Holz hiesiger Wälder durchaus mit der importierten Konkurrenz mithalten kann. Für die angeschlossenen Forstbetriebe, viele davon im Besitz der Ortsbürgergemeinden, ist dieses Angebot auch eine Möglichkeit, Holz, das bei der Waldpflege anfällt, direkt zu vermarkten und der Bevölkerung somit eine Unterstützungsmöglichkeit zu bieten.

Rein quantitativ sind die Auswirkungen des Projekts bisher noch bescheiden. «Hier gehen jährlich etwa 50 bis 70 Kubikmeter Brennholz weg», erklärt Wettingens Förster Moritz Fischer. «Im Vergleich dazu liefern wir jährlich etwa 1500 Kubikmeter Holz für die Schnitzelheizungen in der Gemeinde. Der Anteil des Brennholzsortiments ist bezogen auf die gesamte Holznutzung gering.»

Allerdings findet laut Stefan Staubli zunehmend ein Umdenken statt, und Holz als Energieträger werde vermehrt als Alternative in Erwägung gezogen. Und auch wenn die Holzwirtschaft global gesehen heute nicht nachhaltig ist, ist dies in der Schweiz schon seit über 100 Jahren sichergestellt. Gegenwärtig werden rund 85 Prozent des Nutzungspotenzials der Aargauer Wälder ausgeschöpft. Der Anteil Energieholz daran könnte bei voller Nutzung rund 52 Millionen Liter Heizöl jährlich ersetzen.



Von links: Jana, Olivia, Nora, Sabina und Alois Bürger

BILD: ZVG

## GEBENSTORF

# Konzert mit Familie Bürger

Das Familienorchester Bürger aus Anglikon musiziert in der reformierten Kirche in Gebenstorf. Mit Flöte, Klavier, Trompete, Violoncello und Harfe spielen Sabina und Alois Bürger mit ihren Töchtern Jana, Olivia und Nora in mehreren Besetzungen, vom Soloinstrument bis zum kompletten Familienquintett. Im abwechslungsreichen Programm «Harmony» sind romantische Werke, neue Kompositionen aus eigener Feder sowie Filmmusik von Alan Silvestri, Howard Shore und Ennio Morricone zu hören. Der Eintritt ist frei, es wird am Ende eine Kollekte zur Deckung der Unkosten geben.

**Sonntag, 5. November, 17.30 Uhr**  
Reformierte Kirche, Gebenstorf

## HINWEISE DER REDAKTION

**Flyer und Programme** werden in der Agenda publiziert. Möchten Sie ausführlicher über Anlässe in der «Rundschau» informieren, bitten wir Sie, einen kurzen, verständlichen Text (Word) zu verfassen und diesen per E-Mail an [redaktion@effingermedien.ch](mailto:redaktion@effingermedien.ch) zu senden.

**Die Redaktion**

**BADEN:** Die reformierte Kirche lud zum «Theo-Talk Baden»

# Wie viel Religion soll es sein?

175 Jahre Bundesverfassung und Gott in deren Präambel sind Grund genug, einen Blick auf die künftige Bedeutung von Religion zu werfen.

**SIMON MEYER**

Am Sonntag trafen sich Grossratspräsident Lukas Pfisterer, die Präsidentin der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz, Rita Famos, und Stadtammann Markus Schneider im reformierten Kirchgemeindehaus in Baden, um über die Verfassung und die Rolle von Religion in unserer Gesellschaft heute und in Zukunft zu debattieren. Moderiert wurde das Gespräch von Res Peter vom Pfarramt der Stadt Baden. Den Weg zum «Theo-Talk» am Sonntagvormittag fanden etwa 60 Interessierte, wovon die meisten bereits dem vorgängigen Gottesdienst beigewohnt hatten.

Gott wird in der Schweizer Bundesverfassung nur einmal erwähnt, das allerdings gleich zu Beginn der Präambel, wonach sich das Schweizer Volk und die Kantone «im Namen Gottes des Allmächtigen» die nachfolgende Verfassung geben. Gegenwärtig spielt Gott für dieses weltliche Dokument also fraglos eine Rolle. Und wenn es nach den Diskussionsteilnehmenden geht, soll sich daran auch nichts ändern. «Ich bin sehr froh darüber, dass jene Menschen, die in diesem Land – legitimiert durch das Volk –



Markus Schneider, Res Peter, Rita Famos und Lukas Pfisterer beim «Theo-Talk Baden»

BILD: SIM

Macht ausüben, dadurch daran erinert werden, dass diese Macht mit Verantwortung einhergeht. Ich finde, Gott darf und muss sogar dort stehen, weil dadurch unsere weltliche Macht relativiert wird», findet Rita Famos.

Dass der Verweis auf Gott selbst heute noch in die Bundesverfassung passt, findet ebenfalls Lukas Pfisterer, weil insbesondere die christliche Religion hierzulande seit Jahrhunderten einen wesentlichen Bestandteil unse-

rer Gesellschaft ausmache. Als Jurist sei ihm aber sehr bewusst, dass die Verfassung bis auf das letzte Wort geändert werden könne und deshalb wohl dereinst das Stimmvolk über die Rolle Gottes in der Bundesverfassung befinden werde.

Entscheidender als die Diskussion über die Erwähnung Gottes in der Bundesverfassung ist allerdings die Frage, welche Rolle Religion in der Gesellschaft heute spielt und welche

gesellschaftliche Bedeutung sie künftig in der Schweiz haben soll. «Im politischen Leben im Kanton halten sich die Berührungspunkte zur Religion sehr in Grenzen», hält Lukas Pfisterer fest. «Natürlich stehen wir im Austausch mit Vertreterinnen und Vertretern der Landeskirchen, doch das bewegt sich im normalen Rahmen.» Die seit Jahren rückläufigen Mitgliederzahlen der Landeskirchen sieht Rita Famos verständlicherweise mit Sorge:

«Ich glaube, dass jene Hälfte unserer Gesellschaft, die keiner Religionsgemeinschaft zugehört, manchmal vergisst, was Religion für die andere Hälfte der Gesellschaft, die sich noch mit einer Religion identifiziert, tatsächlich bedeutet.»

## Reformation von unten

Obwohl es sich beim «Theo-Talk Baden» um eine Veranstaltung der reformierten Kirche handelte, die davon nur am Rande betroffen war, kam das Gespräch auch auf den Missbrauchsskandal der katholischen Kirche. Die Haltung der Diskussionsteilnehmenden dazu war klar: Es sei richtig und höchste Zeit, dass dem Thema in der Schweiz die gebührende Aufmerksamkeit zuteilwerde. «Allerdings sind die Vorgänge grundsätzlich schon lang bekannt», gab Lukas Pfisterer zu bedenken. Ob und welche Massnahmen ergriffen werden, um Missbrauchsfällen effektiv vorzubeugen, bleibt also abzuwarten.

Welche Rolle Religion in unserer Gesellschaft künftig spielen soll und wird, konnte an diesem Sonntagvormittag nicht abschliessend geklärt werden. Dass Religion aber auch in Zukunft von Bedeutung sein wird, darüber waren sich die Podiumsteilnehmenden einig. «Aus meiner Sicht muss Religion einfach offen und breit zugänglich sein», findet Markus Schneider. «Denn ich bin der festen Überzeugung, dass jeder Mensch an irgend etwas glaubt.»

LESERBRIEF

■ BNO-Revision Freienwil

Die aktuell gültige Bau- und Nutzungsordnung (BNO) entspricht zwar in diversen Bereichen nicht mehr dem gültigen Baugesetz und ist deshalb in der Handhabung mit den Übergangslösungen der Bauverordnung (BauV) manchmal etwas umständlich. Trotzdem kann festgestellt werden, dass sie sich über lange Zeit bewährt hat; insbesondere im Bereich des generellen Gestaltungsplans der Dorfzone konnten «größere Unfälle» weitgehend verhindert werden. Da das Baugelände von Freienwil bereits weitgehend bebaut ist und Neueinzonungen rechtlich nicht möglich sind, können in naher Zukunft nur noch einige wenige Neubauten realisiert werden. Das zukünftige Baugeschehen wird sich deshalb vor allem auf Umnutzungen, Umbauten und Erweiterungen beschränken. Eine vollständige Neufassung der BNO und des generellen Gestaltungsplans Dorfzone wäre daher nicht zwingend notwendig gewesen. Das auch unter dem Aspekt der zunehmend schwierigen finanziellen Situation der Einwohnergemeinde. Im Prozess zur Entwicklung der neuen Planungsinstrumente hat der Gemeinderat leider darauf verzichtet, die Bevölkerung in einem dialogischen Planungsverfahren laufend einzubeziehen. Dort hätte zum Beispiel geklärt werden können, wie sich die neuen Regeln zur Ermittlung der Ausnutzungsziffern oder die neu eingeführte Grünflächenziffer auf die künftige Nutzung von bestehenden und neuen Gebäuden oder die neu formulierten Regeln für die Dorfzone konkret auswirken. Die Mängel der Einbahnkommunikation konnten durch die verschiedenen Veranstaltungen und Informationen zu den fertig ausgearbeiteten Dokumenten nicht beseitigt werden. Angesichts der Komplexität und des Umfangs (über 150 Seiten) der jetzt vorliegenden Unterlagen ist es nicht überraschend, dass sehr viele Leute nur ungenügende Kenntnisse über die Auswirkungen des Planwerks und der Reglemente haben. Das hat teilweise Überforderung, Unsicherheit, Verärgerung und Ablehnung ausgelöst. Wie wenig Interesse der Gemeinderat an einem Einbezug der Bevölkerung hat, zeigt sich nun auch an den Reaktionen auf die zahlreich eingegangenen Mitwirkungsbeiträge, die beim Gemeinderat fast durchwegs auf Ablehnung stossen.

HANSRUEDI STIRNEMANN, FREIENWIL

**LENGNAU:** Gemeinde ehrte den glanzvoll gewählten Ständerat Thierry Burkart mit einem Fest

# Burkart und Lengnau: Es ist Liebe

Die Gemeinde schenkte Ständerat Thierry Burkart eine Wahlfeier und eine Fahne. Dieser revanchiert sich mit einer Einladung nach Bern.

ILONA SCHERER

Kurz vor elf Uhr biegt Thierry Burkart Hand in Hand mit seiner Partnerin Janine Albiez auf der Vogelsangstrasse um die Ecke und geht hinunter zum Dorfplatz. Dort haben sich rund 150 Menschen versammelt, um dem am 22. Oktober mit einem Glanzresultat wiedergewählten Ständerat ihre Ehre zu erweisen. Darunter sind nicht nur Lengnauer Gemeinderäte sowie Ehrenbürger Kurt Schmid, sondern auch 35 Personen aus Burkarts Wahlteam. Und sogar der Präsident von Economiesuisse, Christoph Mäder, ist aus Zürich angereist. Kein Zweifel: Burkart bringt die grosse Welt ins Surbtal. Im Juni 2021 ist der 48-Jährige von Baden nach Lengnau gezogen, wo er mit seiner Partnerin und deren beiden Kindern wohnt. Die Gemeinde ist stolz auf ihren derzeit bekanntesten Einwohner. In einer spontanen Aktion hatten Gemeindeammann Vik Jetzer und Gemeindeschreiber Anselm Rohner noch in der Wahlnacht ein Gratulationsbanner über seine Garage gehängt: «Thierry, herzliche Gratulation zur Wiederwahl in den Ständerat – Deine Gemeinde».

**Berühmte Zitate**

Am Samstagmorgen ist Vik Jetzer jedoch noch in den Ferien, und weil Vizemann Werner Jetzer ebenfalls im Urlaub weilt, ist es am dienstältesten verbleibenden Exekutivmitglied Patric Suter (gewählt im Februar 2022), Grüsse von den Abwesenden zu übermitteln und eine Rede zu halten. «Wie fängt man so eine Würdigung an?», habe er sich überlegt, beginnt der parteilose Gemeinderat. Da sehr viele gute Redner mit einem Zitat einer berühmten Persönlichkeit eine Rede beginnen würden, könne das ja nicht so schlecht sein, habe er sich gedacht und zitiert: «Zu Hause ... ist man dort, wo man um 22 Uhr von Bern nach Hause kommt und die eigene Gemeinde einen so schön überrascht. Danke Lengnau AG!» Thierry Burkart, Sonntag, 22. Oktober, 22.23 Uhr. In seiner humorvollen Rede spricht Patric Suter dann darüber, wie stolz man im Dorf auf ihn sei. «Man kennt und schätzt dich hier sehr. Auf der einen Seite sieht man dich im Fernsehen und hört dir gern zu, wenn du für unsere Schweiz, ihre Werte und Traditionen einsteht.» Auf der anderen Seite sehe man ihn im Dorf, wie er mit dem Hund spazieren gehe und



Gemeinderat Patric Suter überreicht Thierry Burkart eine Lengnauer Fahne

BILDER: IS



«Ich be de Thierry!»

sich ganz spontan Zeit für einen Schwatz nehme. So zum Beispiel am 1. August, als der Feuerwehrverein Lengnau das Höhenfeuer aufgebaut habe und Burkart sich hingesezt und mit ihnen ein Bier getrunken habe. Abends folgte er der Einladung an die Bundesfeier.

Und nicht zuletzt erinnert sich Suter an seine allererste Begegnung mit dem Chef der Schweizer Liberalen: Am 12. Juni 2020 habe er einen seiner letzten WK bei der Offiziersschule in

Bremgarten geleistet und bei der Beförderungsfeier der Genie-OS im Schloss Lenzburg Fahnenwache halten dürfen. Dabei habe ihn Thierry Burkart als Gastredner mit seiner souveränen Ansprache – ohne Spickzettel – sehr beeindruckt. «Nie hätte ich damals gedacht, dass ich jetzt eine Rede halte und du mir zuhören musst», scherzt Suter.

Dann bittet Suter den Geehrten auf den Vorplatz der Synagoge und überreicht ihm eine Lengnauer Fahne – «damit du nie vergisst, wo jetzt dein Daheim ist». Sichtlich gerührt tritt der Politiker selbst ans Mikrophon und blickt nochmals auf den Wahlsonntag zurück. «Ich hatte zu Hause einen wunderbaren Sonntag, bis ich dann um 15 Uhr nach Bern musste», schildert Burkart, der mit 105 897 Stimmen einen neuen Rekord aufstellte. Seine FDP war weniger erfolgreich unterwegs. «Auf uns warten noch viele Herausforderungen», ist sich Burkart bewusst.

Umso schöner sei es gewesen, dann in Lengnau die Blache vorzufinden. «Das zeigt die Verbundenheit. Ich fühlte mich hier von Beginn an sehr wohl und gut aufgenommen.» Auch habe er versucht, so oft wie möglich

ans Jubiläumsfest 1225 Jahre Lengnau Ende Juni zu gehen. «Lengnau ist mein Daheim geworden, ich komme immer wieder gern nach Hause.» Und schliesslich haben sich seine wahltechnischen Befürchtungen nicht bestätigt: Nachdem er in Baden bei den letzten Parlamentswahlen 2019 nur an dritter Stelle gelegen hatte, wurde er diesmal Erster. «Der Umzug hat sich also für mich sogar gelohnt», sagt Burkart und lacht.

**Einladung für Feuerwehrverein**

Thierry Burkarts letzter Dank geht an den Feuerwehrverein Lengnau, der an diesem Samstag früh aufgestanden sei, um alles vorzubereiten. Als Zeichen der Wertschätzung lädt er den Verein sowie Gemeinderat, Gemeindeschreiber und Verwaltung nach Bern zu einem Besuch des Bundeshauses ein – «und zwar nicht nur von aussen», wie er betont. Die 42 Mitglieder freuen sich schon auf die Carreise nach Bern, ist später beim alten Chevy des Vereins zu hören, wo Bier direkt ab Hydrant ausgeschenkt wird.

Derweil stösst Thierry Burkart mit allen möglichen Gratulanten und Gratulantinnen an und wiederholt an diesem Tag zigfach: ««Ich be de Thierry.»»

LESERBRIEFE

- Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe nicht zu publizieren oder zu kürzen. Korrespondenz wird keine geführt.
- Pro Person und Thema wird nur ein Leserbrief veröffentlicht.

Inserat

www.ledergerber.ch

# ALLES MUSS RAUS!

bis Donnerstag, 16. November 2023

# RÄUMUNGSVERKAUF

Wir ziehen um.  
Wir räumen im grossen Stil  
an der Badstrasse 30 in Baden.  
Neuer Standort: Weite Gasse 14 in Baden

ledergerber. mode

123722\_RSK

**FREIENWIL:** Elf Hochstammobstbäume für Neugeborene gepflanzt

# Ökologisch wertvolle Tradition

Seit Mitte der 1990er-Jahre wurden in Freienwil rund 280 Hochstammobstbäume für Neugeborene gepflanzt. Nun wird der Platz langsam knapp.

**ILONA SCHERER**

In Reih und Glied lehnten am Samstagmorgen Hochstamm-Obstbaumsetzlinge wie die Birnenneuheit «Harrow Sweet», die «seltene Mme Favre»-Birne und die «robuste alte Quittensorte Gyrenbader» an der Fassade des Gemeindehauses. Umweltkommission, Natur- und Vogelschutzverein (NVV) sowie die Gemeinde hatten zur jährlichen Baumpflanzaktion für Neugeborene in Freienwil eingeladen. Rico von Känel, Präsident des NVV und Mitglied der Umweltkommission, erklärte den Eltern, Geschwistern, Grosseltern sowie den Gotten und Göttis, wie es zu dieser Tradition kam: Zwischen 1950 und 1970 sei der Markt für Obst in der Schweiz schwierig gewesen. Viele Bauern stiegen deshalb aufs Brennen von Obstschnaps um, was jedoch vermehrten Alkoholkonsum zur Folge hatte.

## «Baum-Mord»

Um diesen einzudämmen, habe die Regierung im Zuge des «Baum-Mords» für jeden gefälltten Obstbaum zwischen 20 und 40 Franken gezahlt. Insgesamt wurden in der Schweiz dadurch bis 1975 über elf Millionen Hochstammobstbäume gefällt oder gesprengt.



**Kirsche, Birne, Quitte:** Die Familien posieren mit den Baumsetzlingen vor dem Gemeindehaus

BILD: IS

Dass diese Bäume aber ökologisch wertvolle Strukturelemente sind, welche die Landschaft abwechslungsreicher gestalten und Lebensraum für Insekten und Vögel darstellen, erkannte man erst später. Mitte der 1990er-Jahre wurde in Freienwil deshalb die Baumpflanzaktion für Neugeborene eingeführt: «Seit Anfang dieser Tradition wurden bei uns etwa 280 Hochstammobstbäume gesetzt», wusste von Känel zu berichten. Im vergangenen Jahr haben in Freienwil elf Babys das Licht der Welt erblickt.

Für die Familien ist der symbolische Akt ein Erlebnis, an das sie sich noch lang gern erinnern. «Vor einigen Jahren stand ich selbst hier», erzählte der Gemeinderat und Vater Manuel Oeschger in seiner kurzen Ansprache.

Er hoffe, dass diese Tradition noch lang erhalten bleibe. «Es wird jedoch von Jahr zu Jahr schwieriger, geeignete Standorte zu finden. Bald sind alle Plätze bei den Landwirten besetzt.» Bei der Entwicklung der Einwohnerzahlen kein Wunder: 1990 lebten im kleinsten Dorf des Bezirks Baden 641 Menschen, Ende 2022 waren über 1100 registriert.

## Kirschbaum im Chriesigarten

Den ersten Obstbaum – eine Kirsche für Baby Thor – setzten Mitglieder des NVV gleich hinter dem Gemeindehaus im «Chriesigarten», in der Nähe eines älteren Kirschbaums. Zuerst beschnitt von Känel das Wurzelwerk, dann wurde ein Gitterrost als Schutz vor Mäusen eingelegt, mit einer Pfahl-

ramme ein Holzpfosten eingebracht und der Wurzelballen mit dem Gitter umschlossen. Zum Schluss brachte man noch einen Verbisschutz an – fertig. «Im Frühling wird dann der erste Pflanzschnitt erfolgen, um dem Baum die gewünschte Form zu geben», erklärte Rico von Känel.

Nach einem Apéro begaben sich die einzelnen Familien zu den individuellen Standplätzen, wo die Obstbäume gepflanzt wurden. Diese gehören übrigens den Landbesitzern, welche die Bäume schliesslich hegen und pflegen. «Aber wenn der Baum in sechs oder sieben Jahren erstmals Früchte trägt, darf man bestimmt bei den Bauern anklopfen und fragen, ob man ein paar Früchte bekommt», so Rico von Känel.

## EHRENDINGEN

# Aktion Weihnachtspäckli

Der Frauenverein möchte dieses Jahr wiederum benachteiligten Kindern in der Schweiz – auch Flüchtlingskindern – eine Freude bereiten und ihre Augen an Weihnachten zum Strahlen bringen. Der Verein unterstützt deshalb die Weihnachtsaktion der Kinderhilfe Petite Suisse. Wie eine Geschenkbox bepackt werden soll sowie die Beschriftungsetiketten für Junge oder Mädchen und weitere Informationen zu dieser Solidaritätsaktion sind unter frauenvereinehrendingen.ch/spendenaktion zu finden.

**Abgabetag: Samstag, 18. November 9 bis 11 Uhr**  
**Ökumenisches Kirchenzentrum**

## EHRENDINGEN

# Gesucht: Adventsfenster

Mit Adventsfenstern soll Ehrendingen wiederum in weihnachtliche Stimmung versetzt werden. Der Verein Spiel und Spass sucht 24 Familien, Einzelpersonen, Gemeinschaften oder Firmen, die ein gut einsehbares Fenster, eine Tür, ein Gartenhaus oder Ähnliches dekorieren und beleuchten möchten. Damit die Türchen für den Abendspaziergang nicht allzu weit auseinander liegen, werden dieses Jahr Adventsfenster im Oberdorf gesucht. Wer mitmachen möchte, meldet sich bis 15. November per E-Mail unter info@spielundspass.ch. RS

Inserat

# Aktion

Aus Liebe zum Dorf und zum Portemonnaie.

Montag, 30.10. bis Samstag, 4.11.23



**FÉCHY AOC LA CÔTE**  
Sair Soleil,  
Schweiz, 75 cl,  
2021

**-25%**  
**9.95**  
statt 13.40



**-24%**  
**10.90**  
statt 14.50

**CAILLER SCHOKOLADE**  
div. Sorten, z.B.  
Milch, 5 x 100 g



**-20%**  
**3.80**  
statt 4.80

**MAOAM FRUCHTGUMMI**  
div. Sorten, z.B.  
MaoMix, 250 g



**-20%**  
**4.75**  
statt 5.95

**BONNE MAMAN**  
div. Sorten, z.B.  
Haselnuss-Brataufstrich,  
360 g



**-20%**  
**4.75**  
statt 5.95

**DR. OETKER BACKMISCHUNG**  
div. Sorten, z.B.  
Zitronen Cake, 485 g



**-20%**  
**5.50**  
statt 6.90

**KNORR NOODLES**  
div. Sorten, z.B.  
Chicken, 3 x 70 g



**-20%**  
**6.70**  
statt 8.40

**PRINGLES**  
div. Sorten, z.B.  
Sour Cream & Onion,  
2 x 200 g



**-21%**  
**28.60**  
statt 36.60

**GILLETTE**  
div. Sorten, z.B.  
Mach3 Turbo, Klingen, 12 Stück



**-22%**  
**2.80**  
statt 3.60

**POWERFLAME**  
div. Sorten, z.B.  
Gel, Portionen, 3 x 80 g



**-21%**  
**17.90**  
statt 22.90

**CALGON**  
div. Sorten, z.B.  
Tabs, 50 WG

## Ab Mittwoch FRISCHE-AKTION

**GERBER FONDUE**  
div. Sorten, z.B.  
L'Original, 800 g

**-25%**  
**12.75**  
statt 17.-



**-20%**  
**2.35**  
statt 2.95

**BIO FAIRTRADE BANANEN**  
Herkunft siehe Etikette, per kg



**-25%**  
**3.90**  
statt 5.20

**RAMATI-TOMATEN**  
Schweiz, per kg



**-26%**  
**-.95**  
statt 1.30

**HIRZ JOGURT**  
div. Sorten, z.B.  
Stracciatella, 180 g



**-20%**  
**3.40**  
statt 4.30

**AGRI NATURA SALAMI MILANO**  
geschnitten, 65 g



**-28%**  
**2.60**  
statt 3.65

**SUTTERO POULETBRÜSTLI**  
per 100 g



**-20%**  
**4.75**  
statt 5.95

**BUITONI PICCOLINIS PROSCIUTTO FORMAGGIO**  
270 g

Folgende Wochenhits sind in kleineren Volg-Läden evtl. nicht erhältlich:

**WERNLI BISCUITS**  
div. Sorten, z.B.  
Jura Waffel, 2 x 250 g

**6.95**  
statt 8.40

**VOLG BIO HAFERFLÖCKLI**  
500 g

**1.15**  
statt 1.40

**TOMATEN GEWÜRFELT**  
6 x 400 g

**6.90**  
statt 8.40

**TWININGS TEE UND KRÄUTERTEE**  
div. Sorten, z.B.  
Pure Peppermint, 25 Beutel

**3.95**  
statt 4.65

**VOLG LAGER-BIER**  
10 x 33 cl

**6.95**  
statt 8.95

**NIVEA DEO**  
div. Sorten, z.B.  
Dry Comfort, 2 x 50 ml

**5.90**  
statt 7.60

**VOLG MASCHINEN-GESCHIRRSPÜLMITTEL**  
div. Sorten, z.B.  
Tabs All in 1, 40 WG

**9.90**  
statt 11.90

**VANISH**  
div. Sorten, z.B.  
Gold Oxi Advance, Pulver, 1,35 kg

**19.90**  
statt 34.50

Alle Standorte und Öffnungszeiten finden Sie unter volg.ch. Dort können Sie auch unseren wöchentlichen Aktions-Newsletter abonnieren. Versand jeden Sonntag per E-Mail.

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

**Volg**  
frisch und freundlich



# Gesundheit



## Im Wechsel von Licht und Schatten

Die Krankenkassenprämien steigen, die Gesundheitskosten explodieren, und beim Arztbesuch zählt jede Minute, die nicht auf der Abrechnung erscheint. Das stimmt viele Menschen wenig zuversichtlich. Doch Zuversicht ist, gerade wenn es um die Gesundheit geht, ein nicht zu unterschätzendes Gut.

Ressourcenorientiert leben, sich mit lieben Menschen umgeben, die eigenen Kinder öfter in den Arm nehmen, im Wald frische Luft tanken, dem Winterschwimmen im Fluss frönen, sich von guter Musik und Kunst bewegen lassen, in einen knackigen

Apfel vom Markt beissen, sich von der Herbstsonne wärmen lassen: Das alles trägt zum Wohlergehen bei - und ist ein Investment, das kein grosses Portemonnaie braucht.

Sich Zeit nehmen für das, was gut tut, stärkt und nährt, klingt wie eine Binsenweisheit - und ist in Wahrheit eine grosse Sache - auf die Körper und Seele gleichermassen reagieren. Den Atem zu weiten, gelingt auch im Schmerz. Sich an den Duft von frischem Moos zu erinnern, dem Singen der Vögel zu lauschen, mit der Hand über die weiche Woldecke zu strei-

chen, das ist auch auf dem Krankbett möglich. Den Menschen und der Welt gegenüber zugewandt zu bleiben, die Sinne zu öffnen für das, was da ist, das gelingt auch dann noch, wenn vieles nicht mehr geht.

Manchmal hilft es, den Blick auf das Gesunde im Kranken zu richten. Und manchmal gewinnt das Kranke wieder die Oberhand. Im Wechselspiel von Licht und Schatten zeigt sich das Leben selbst. Es offenbart sich im Kleinen, in unscheinbaren Mikrobewegungen, über die man so oft hinwegsieht und spürt. Das Pochen des

Herzens, das Pulsieren in den Adern, jeder sanfte Hauch - ist Leben, ja Überleben pur. Und damit ein Grund zur Freude.

In der Vielfalt an medizinischen und therapeutischen Möglichkeiten, welche die Gegenwart bietet, gehen die kleinen Lebenszeichen zuweilen vergessen. Sich von ihnen verzaubern und stärken zu lassen, ist existenziell, in jedem Falle stärkend - und erst noch kostenbewusst.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit - oder zumindest ein Quentchen davon!  
*Die Redaktion*



**aarReha**  
Schinznach  
Weiterkommen.

Mit Physiotherapie lassen sich Funktionsstörungen und Schmerzen am Bewegungsapparat behandeln. Unser Team im modernen gut erreichbaren Physiotherapie-Zentrum begleitet Sie mit gezielten Übungen in einen beschwerdefreieren Alltag.

Jetzt anmelden 056 463 88 00

**Rückenschmerzen? Jetzt Physio am Campus Windisch.**

[www.aarreha.ch](http://www.aarreha.ch)

TopPharm Apotheke & Drogerie Neumarktplatz

# Ein gesunder Schlaf

**Wir sind eine Gesellschaft von Übermüdeten. Manche können nicht schlafen, andere nehmen sich zu wenig Zeit dafür. Schlaf ist jedoch lebensnotwendig für die Regeneration von Körper und Geist. Das individuelle Schlafbedürfnis ist unterschiedlich und nimmt vom Säuglingsstadium zum Alter hin ständig ab. Ein Erwachsener benötigt circa 7 bis 8 Stunden Schlaf, ein alter Mensch meist nur 5 bis 6 Stunden.**

Bei Schlafstörungen unterscheidet man zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Auf Dauer führen diese zu Leistungsabfall, Gereiztheit und Unaufmerksamkeit. Zu den Symptomen gehören Nervosität, Angst sowie depressive Verstimmungen. Die Ursache kann hier bei psychischem oder körperlichem Stress liegen.

### Häufigste Ursachen

Die Ursachen können oft auf seelische Probleme (Familienprobleme, berufliche Sorgen, Partnerverlust, Prüfungsangst) oder auf Überreizung zurückgeführt werden. Unregelmässige Schlafenszeiten (Schichtarbeit /Jetlag) sowie zu fettiges Essen, übermässiger Genuss von Alkohol oder koffeinhaltigen Getränken am Abend wirken ebenfalls negativ auf unser Schlafverhalten. In gewissen Fällen können auch organische beziehungsweise neurologische Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten sowie Schlaftablettenmissbrauch eine Ursache dafür sein.

### Was können Sie tun

Entspannen Sie sich! Zum Beispiel mit einem warmen Bad, bevor man ins Bett geht (34–36°C, am besten mit schlaffördernden Badezusätzen). Wenn man nicht schlafen kann, sollte man aufstehen und sich beschäftigen. Machen Sie jedoch keine starken Betätigungen wie Sport, die den Kreislauf anregen, diese sollten drei Stunden vor der Schlafenszeit beendet sein. Trinken Sie besser einen beruhigenden Tee und lesen Sie dazu ein Buch, bis man wieder müde ist. Mischungen aus Hopfen, Melisse, Orangenblüten, Baldrian oder Lavendel lassen sich hier optimal einsetzen. Es ist wichtig, dass Sie auf das individuelle Schlafbedürfnis achten: Ältere Menschen sollten nicht zu früh ins Bett gehen, auf den Mittagsschlaf verzichten und morgens früh aufstehen. Um eine optimale Schlafbedingung zu kreieren, sorgen Sie für ein gut gelüftetes Schlafzimmer (Raumtemperatur 18°C), das möglichst ruhig und dunkel ist. Zudem ist es förderlich, regelmässige Schlafenszeiten einzuhalten.



Gerade bei Kindern sind Zubettgebräute förderlich (Geschichte vorlesen, gemeinsames Singen usw.)

### Häufig eingesetzte Heilmittel bei Schlafstörungen

Hier können verschiedene hervorragende pflanzliche, mineralische sowie homöopathische Mittel eingesetzt werden. Die Spagyrik bietet mit ihren Essenzen eine optimale Möglichkeit, um auf die individuellen Bedürfnisse des Kunden einzugehen. Bei Symptomen wie nervöser Schlaflosigkeit, grosser Erregbarkeit, Herzklopfen bis zu regem Gedankenfluss können wir Ihnen weiterhelfen. Zeller-Schlafdragees, Similasan-Schlaf-Globuli sowie Schüsslersalze helfen bei Ein- und Durchschlafstörungen. Natürlich wird oft Magnesium eingesetzt, das zur nervlichen Entspannung beiträgt und bei nächtlichen Krämpfen hilft. Oyono und Bionaturis Serenity sind zwei Produkte, die eine Kombination von Pflanzen, Mineralstoffen und L-Tryptophan (Vorstufe des Schlafhormons

Melatonin) enthalten. Diverse Ashwaganda- und Lavendelprodukte (Schlafbeere) wirken beruhigend, angstlösend und einschlaf-fördernd.

Haben auch Sie Schlafprobleme? Zögern Sie nicht und kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie gern Individuell, sodass wir die optimale Lösung für Ihren erholsamen Schlaf finden können. Sei es nun mit einer Tablette, einem Spagyrikspray oder einem entspannenden Bad.

Wir freuen uns! Bis dahin wünscht Ihnen das ganze Team der TopPharm Apotheke & Drogerie Neumarktplatz einen erholsamen Schlaf.

Neumarktplatz 3, 5200 Brugg  
Telefon 056 441 10 11  
Fax 056 441 10 70  
apotheke@neumarktplatz.ch  
www.apotheke.ch/neumarktplatz

Naturheilpraxis Heinz Bär

# Blockaden im Körper lösen



Eulen können Ihren Kopf bis zu 270 Grad drehen und auch locker zur Seite neigen ohne Rückenbeschwerden zu bekommen. Uns Menschen ist all dies nicht möglich. Heinz Bär weiss, dass Blockaden oft durch ein Schleudertrauma oder sonstige Vorfälle ausgelöst werden. Das grosse Problem ist dabei, dass dieser Atlaswirbel zuoberst als erster im Kopf verborgen ist. Heinz Bärs Praxis ist spezialisiert für solche Rücken und Nackenprobleme. Der Atlas ist oft verantwortlich, wenn es irgendwo im Körper Probleme gibt. Das rührt daher dass alle Nerven durch diesen Wirbel führen. Kleinste Verschiebungen des Wirbels drücken dadurch auf die Nerven, dies führt längerfristig zu Problemen.

Heinz Bär wendet nur sanfte Methoden wie energetische Behandlung, therapeutische Hypnose oder Handauflegen an.

Naturheilpraxis Heinz Bär  
Sprechstunden nach Vereinbarung  
Zürcherstrasse 75  
5432 Neuenhof.

Anmeldungen telefonisch:  
zwischen 11.30 und 12.00 Uhr.

Telefon 056 406 54 64 oder  
079 424 02 94

baer@ruecken-probleme.ch

Ärztzentrum Würenlos

# Medizinische Grundversorgung und mehr

**Das neue moderne Ärztezentrum direkt beim Bahnhof Würenlos mit seinen Fachgebieten Allgemeinmedizin, Gynäkologie, Dermatologie, Venerologie und Pädiatrie (Kindermedizin) ist mit dem ganzen Praxisteam motiviert, die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern und zu schützen.**



**Allgemeinmedizin: Umfassende Betreuung**  
Unsere Allgemeinmedizinerinnen und -mediziner mit dem anerkannten Hausarztmodell sind Ihr erster Ansprechpartner für alle Gesundheitsfragen. Egal, ob Sie eine routinemässige Untersuchung benötigen oder besondere medizinische Anliegen haben, unsere erfahrenen Hausärztinnen und Hausärzte stehen Ihnen für Ihre allgemeine Gesundheit zur Seite. Es freut uns, Ihnen eine ganzheitliche Patientenbetreuung anbieten zu können.

**Gynäkologie: Für die Gesundheit der Frauen**  
Die Gesundheit von Frauen liegt uns am Herzen. Unsere beiden Gynäkologinnen bieten eine breite Palette von Dienstleistungen an, von Vorsorgeuntersuchungen bis zur Geburtshilfe und Begleitung. Wir verstehen Frauen jeden Alters sowie junge werdende Mütter und setzen uns dafür ein, deren Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

**Dermatologie: Schönheit und Gesundheit der Haut**  
Unsere Dermatologin betreut Sie in allgemeiner Dermatologie, in der Hautkrebsvor- und -nachsorge, sowie in der Dermatochirurgie. Ob Beratung zu allgemeinen Hautproblemen wie Muttermalabklärungen, Allergien oder ästhetisch-kosmetische Fragen, wir haben für Sie die passenden Behandlungsmethoden sowie Lichttherapie, photodynamische Therapie (PDT), Kryotherapie u.v.m.

**Pädiatrie und Kindermedizin: Unsere Kleinsten sind unsere Zukunft**  
Die Entwicklungspädiatrie ist ein neuer Schwerpunkt in unserem Zentrum. Neben zwei erfahrenen Kinderärzten freuen wir uns, die Weiterentwicklung dieses wichtigen Bereichs Entwicklungspädiatrie ankündigen zu können. Unser engagiertes Pädiatrieteam kümmert sich liebevoll um die kleinen Patienten und bietet eine umfassende Palette von Dienstleistungen an, um sicherzustellen, dass Ihre Kinder gesund aufwachsen und sich bestmöglich entwickeln.

**Unsere Vision für die Zukunft**  
Im Ärztezentrum Würenlos sind wir jederzeit bestrebt, unsere Behandlungsleistungen zu verbessern und zu erweitern. Mit dem Ausbau der Entwicklungspädiatrie und der Allgemeinmedizin stellen wir sicher, dass Würenlos und die Nachbargemeinden den Zugang zu erstklassiger medizinischer Versorgung finden. Nutzen Sie die Vielfalt unserer medizinisch vernetzten Dienstleistungen, ergänzt mit der von den Krankenkassen anerkannten Ernährungsberatung.

Ihr Wohlbefinden steht für uns an erster Stelle – Ihre Gesundheit ist unsere Verpflichtung!

ärztezentrum würenlos ag  
Grosszelgstrasse 18, 5436 Würenlos  
T 056 436 81 81, aezw.ch



Licht, helle Farben und ein ruhiges Umfeld prägen die Praxis von Vanessa Reiss am Brugger Lindenplatz

BILD: ARU

**VANESSA REISS, 43**

hat nach ihrem Studienbeginn in Gesellschaftswissenschaften und einem längeren Auslandsaufenthalt die Ausbildung zur Heilpraktikerin und zur TCM-Therapeutin absolviert. 2012 hat sie eine Praxis in Deutschland eröffnet. 2014 bildete sie sich zusätzlich in Hypnose aus. Seit 2017 führt sie eine eigene Praxis in Brugg, die Praxis in Deutschland hat sie inzwischen aufgegeben. 2023 hat Vanessa Reiss den Abschluss als Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom TCM erlangt.

[reiss-naturheilpraxis.ch](http://reiss-naturheilpraxis.ch)

## «Mich fasziniert die Vielfalt der TCM»

Vanessa Reiss führt in Brugg eine Praxis für traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Hypnose. So individuell wie ihre Patientinnen und Patienten sind ihre Behandlungen.

**ANNEGRET RUOFF**

**Vanessa Reiss, vor Kurzem haben Sie als TCM-Therapeutin das eidgenössische Diplom erlangt – als Erste in Brugg. Was ist das für ein Gefühl?**

Ich freue mich riesig über diesen Meilenstein und muss gleichzeitig sagen: Es steckt viel Arbeit dahinter. Neben meinem Praxisalltag nochmals alles Wissen präsent zu haben, Arbeiten zu schreiben und die Prüfungen zu absolvieren, war anspruchsvoll. Zugleich hat es sich gelohnt: Ich bin nun mit meiner Arbeit im Bereich der Alternativmedizin eidgenössisch anerkannt. Diese Anerkennung meines therapeutischen Schaffens bedeutet mir viel, ausserdem ist sie nicht nur gegenüber meinen Patientinnen und Patienten, sondern auch im Umgang mit den Ärzten und Krankenkassen ein wichtiges Qualitätslabel.

**Sie bieten ja nicht nur TCM an, sondern ebenfalls Hypnose. Wie passt das zusammen?**

Gerade für Patientinnen und Patienten, die nicht nur körperliche Beschwerden haben, sondern auch psychische, biete ich zusätzlich Hypnose an. Insbesondere bei Leiden wie Depressionen oder Angststörungen mache ich damit gute Erfahrungen. Mit Hypnose kommt man oft schneller zum Ziel, weil man direkt bei der Ursache ansetzen und die Abwehrmechanismen etwas umgehen kann. Es ist eine klassische Kurzzeittherapie, bei der in der Regel ein bis zwei Sitzungen genügen, um einen Fortschritt zu erreichen.

**Wie sind Sie als Europäerin auf TCM gekommen?**

Während meines Studiums der Gesellschaftswissenschaften in Fribourg brauchte ich eine Pause. Ich ging nach Teneriffa, wo ich in einem Yogastudio quasi Mädchen für alles war. Nebst meinem Einsatz im Marketing und in der Buchhaltung durfte ich einem chinesischen Meister assis-

tieren. Ein glücklicher Zufall, der mich nachhaltig beeindruckt hat. Er verband die Kraft des Kampfsports mit seinem grossen Wissen in TCM und behandelte seine Patientinnen und Patienten mit einer unglaublichen Wertschätzung und Eleganz – jede Sitzung war wie eine Zeremonie. Da machte es bei mir «Bam»! Als ich zurückkehrte, brach ich mein Studium ab, meldete mich bei einer Schule in Deutschland und sagte, ich wolle TCM-Therapeutin werden. Das gehe nur auf Basis der Heilpraktikerinnenausbildung, erhielt ich die Auskunft. Und so absolvierte ich zwei Ausbildungen in Folge.

**Arbeiten Sie heute ebenso stillvoll wie Ihr ehemaliger Meister?**

Ich gebe mein Bestes (lacht). Jedenfalls mache ich auch Qigong wie er, diese Kombination ist meines Erachtens Gold wert und führt dazu, dass ich mich gut fokussieren kann. Arbeite ich mit meinen Patientinnen und Patienten, kann die Welt draussen untergehen, ich bekomme das nicht mit. Ich konzentriere mich auf den Moment, auf jede Bewegung und jede Akupunktur-nadel. Diese Ruhe zu vermitteln, ist ein wichtiger Teil der Behandlung. Viele Menschen kommen in einem so gestressten Zustand zu mir, dass sie erst einmal herunterfahren müssen.

**Ist Stress eine der Hauptursachen für viele Erkrankungen?**

Definitiv. Die Menschen fühlen sich überfordert und ausgeliefert, müssen funktionieren und erfolgreich sein. Dieses «Ich muss, ich muss» ist omnipräsent.

**Wo setzen Sie hier an?**

Ich zeige den Menschen, wie sich Entspannung anfühlt, wie sie auf den Körper wirkt, was das mit einem macht. Das hilft ihnen, selbst auf den Geschmack zu kommen, entsprechende Massnahmen zu ergreifen und zu realisieren: Mir geht es besser, wenn ich mir Zeit für mich nehme, auch wenn das erst einmal nur eine Stunde pro Woche ist. Tritt dieser Pro-

zess in Kraft, wird es einfacher, für sich einzustehen und zu sagen: Nein, das ist mir zu viel.

**Der Körper ist in Ihrer Praxis zentral. Lernt man bei Ihnen, ihn wieder zu spüren und auf ihn zu hören?**

Wenn wir vom Körper abgespalten sind, fällt es uns schwer, uns zu orien-

und Zungendiagnostik. Dann erst wähle ich die Akupunkturpunkte aus, die ich steche – ganz gezielt. Ich beobachte die Reaktion und entscheide über den weiteren Prozess. Das Ziel meiner Akupunkturbehandlungen ist, wieder ein Gleichgewicht im Energiefluss herzustellen.

**Wie gelingt das?**

Jeder Akupunkturpunkt hat eine bestimmte Aufgabe und Wirkung, oft wähle ich Punkt-kombinationen, die sich in bestimmten Fällen bewährt haben. Durch die Nadeln kann ich einen Punkt tonisieren, also Energie hineingeben, oder ihn sedieren, also Energie ableiten. In der TCM geht es immer um ein ideales Zusammenspiel im Körper, um Harmonie. Man schwächt auf der einen und stärkt auf der anderen Seite. Damit tankt der Körper wieder Kraft, um sich selbst zu heilen.

**Was, wenn jemand Angst vor Nadeln hat?**

Dann wähle ich andere Ansätze wie Akupressur, chinesische Kräuter, Tuina-Massage, Schröpfen – oder ich zeige eine Qigong-Übung. Man hat in der TCM so viele Möglichkeiten, bei der Behandlung anzusetzen.

**Verliert man da nicht den Überblick?**

Im Gegenteil! Mich fasziniert diese Vielfalt, die man individuell auf den Patienten abstimmen kann. Funktionierte eine Methode nicht, hilft vielleicht eine andere.

**Das klingt nach Detektivarbeit.**

Das ist ja gerade das Tolle an der Komplementärtherapie. Kein Mensch ist gleich, kein Körper funktioniert genau wie ein anderer. Es sind individuelle Lösungswege gefragt, die zuweilen mich selbst überraschen.

**Steht das nicht konträr zur Schulmedizin?**

Es ist ein anderer Ansatz, ganz klar. Ich arbeite aber Hand in Hand mit der Schulmedizin. Die Methoden ergänzen sich. Einen Beinbruch kann ich mit TCM definitiv nicht heilen.

«In der TCM geht es immer um ein ideales Zusammenspiel im Körper, um Harmonie.»

tieren. Wir leben mit einem Filter, der uns zugegebenermassen schützt. Das fühlt sich dann an, als würde man jemandem eine Schale mit Gold hinstellen – und er sieht sie gar nicht. So kann das Leben nicht mehr fliessen, man steht sich selbst im Weg. Oft zeigt sich die Veränderung in kleinen Schritten. Setze ich eine Akupunktur-nadel an, merkt man am Anfang einfach einen kleinen Schmerz. Erst danach spürt man beispielsweise ein Kribbeln oder Wärme – ein sicheres Zeichen dafür, dass die Körperwahrnehmung erweitert ist. An dieser Stelle beginnen die Patientinnen und Patienten zu forschen, zu entdecken. Und das wiederum fördert die Verbindung zum Körper, das Vertrauen in diesen und damit den Heilungsprozess.

**Eine Nadel zu stechen, mutet uns Europäer ja etwas seltsam an.**

Ich führe mit dem Patienten zuerst ein Gespräch, schaue ihn ganzheitlich an, unter anderem auch mittels Puls-

**DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN**

ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode im Bereich der Alternativmedizin. Die über 2000 Jahre alte Praxis umfasst fünf verschiedene Behandlungsverfahren, die auch als die «fünf Säulen» bezeichnet werden: Akupunktur und Moxibustion, bei der die Akupunkturpunkte durch Erwärmen stimuliert werden, Arzneimittel auf Kräuterbasis, Qigong oder Tai-Chi, Tuina-Massage und Ernährung. Sie können einzeln oder in Kombination eingesetzt werden.

123202B RSK

**vitaswiss**  
bewegt Menschen

**Sektion Brugg und Umgebung**

**Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!**

**www.vitaswiss.brugg**



**Attraktives Gymnastikprogramm für alle**  
**Moderater Beitrag, ca. CHF 7.50 pro Std**  
**Elemente aus Yoga, Pilates, Zumba**  
**Atem- und Dehnübungen, Stärkung Beckenboden, Bauch- Rückenmuskulatur**

**Callanetics**

... ganzheitliches Training als Alternative zum Fitnesscenter. Aufbau & Erhaltung von Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Figur.

**Jetzt testen!**  
056 221 04 42

**www.callaneticsbaden.ch**

123277 RSK

**Gässliacker**  
leben und wohlfühlen



**Gesunde und frische Mahlzeiten bequem nach Hause bestellen**

Die Stiftung Gässliacker liefert in den Gemeinden Ober- und Untersiggenthal täglich warme Mahlzeiten zu Ihnen nach Hause.

Für CHF 20.- pro Menü können Sie von unserem Mahlzeitendienst profitieren und unser Fahrerteam liefert die Speisen direkt an die Haustüre.

Erstanmeldungen unter 056 296 17 00, Mo bis Fr 8-17 Uhr  
Mehr Informationen online: [www.gaessliacker.ch](http://www.gaessliacker.ch)

**Haben Sie Interesse, bei unserem Fahrerteam mitzuhelfen?**

Kontaktieren Sie Ivan Würsch  
Leitung Verpflegung · 056 296 17 71

123671 RSK

**Neues Fahrzeug für TAXI AARGAU**

Um der steigenden Nachfrage zu entsprechen, hat TAXI AARGAU ein neues Fahrzeug beschafft. Jetzt fehlen nur noch die freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer

Taxi Aargau ist ein gemeinnütziger Verein. Die Aufgabe ist der Betrieb eines Fahrdienstes für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

**Hallo ich bin Taxi 17**

Ich habe eine tolle Chefin. Ich bin ganz stolz, in ihrer Flotte fahren zu dürfen. Leider müssen täglich Fahrwünsche abgesagt werden, da Fahrerinnen oder Fahrer fehlen. Das macht mich etwas traurig, denn ich möchte doch zeigen was ich kann, und meine Chefin glücklich machen. Ich habe zwei Wünsche:

**Wer möchte mich fahren?**

Wir suchen laufend freiwillige Fahrerinnen und Fahrer. Melden sie sich für eine Schnupperfahrt

Tel. 056 406 13 63



Geschäftsführerin Edith Schmidt mit unserem Neuzugang

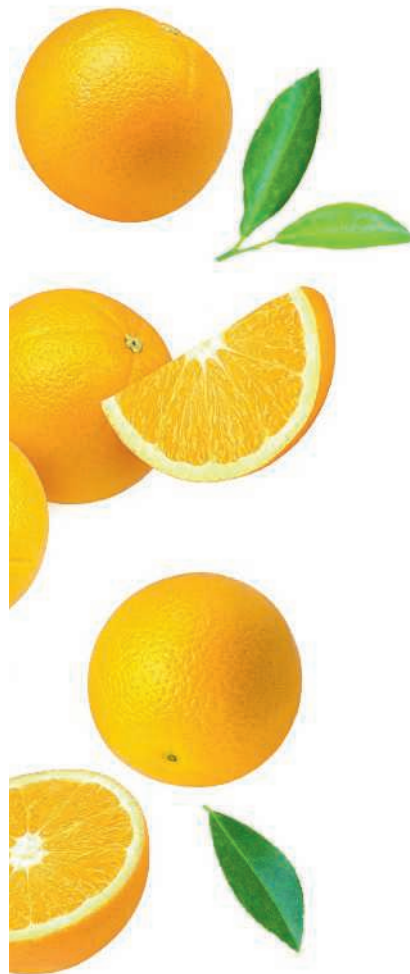
**Wer möchte mich als Patenkind?**

Mit einer Patenschaft ab CHF 3'000.— im Jahr werde ich gepflegt und gewartet.

[mail@taxi-aargau.ch](mailto:mail@taxi-aargau.ch)

[www.taxi-aargau.ch](http://www.taxi-aargau.ch)

123700 RSK



**SCHLAF-TIPP**

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Individuelle Beratung bei form+wohnen, Wettingen

BILD: ZVG

**Die Matratze gegen Rückenprobleme**

Sie möchten schmerzfrei und entspannt aufwachen am Morgen? Sie wünschen ergonomisch, optimiertes Liegen?

Coroon First-class sleeping: Exklusiv bei form+wohnen im Showroom.

Jetzt anrufen, Termin vereinbaren und schmerzfrei schlafen. Ihr Reto Schmid, Telefon 056 200 93 00.

ZVG

**form+wohnen AG**  
**Showroom**  
**Landstrasse 50**  
**5430 Wettingen**  
**Termine nur nach vorgängiger Vereinbarung**  
**Telefon 056 200 93 00**  
**info@form-wohnen.ch**  
**www.form-wohnen.ch**

Coroon First-class sleeping - exklusiv bei form+wohnen AG mit privatem Showroom und einzigartiger Optimierungsservice-Garantie. Mit Sicherheit richtig liegen!  
Die Matratze wird individuell auf Ihr Rücken gebaut, patentiertes Rückensystem, komfortabler, entwickelt mit Rücken-Ärzten. Keine Schmerzen mehr, jederzeit anpassbar und erneuerbar. Kompetente Beratung vom Schlafexperten. [www.schlafexperte.ch](http://www.schlafexperte.ch)

**GESUNDHEITS-TIPP**

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Sorgt für entspannte und gepflegte Füsse: Miranda Grande BILD: ZVG

**Gesunde und gepflegte Füsse**

Gönnen Sie sich auch im Winter eine wohltuende Fusspflege. Ihre Füsse werden es Ihnen danken.

Verstecken Sie Ihre Füsse im Winter nicht. Auch in geschlossenen Schuhen ist die Pflege der Füsse wichtig. Vor allem Druckstellen in geschlossenen Schuhen können Schmerzen verursachen. Diese können durch regelmässige Pflege sehr gut behandelt werden. Aber auch ein schöner Nagellack ist in der kälteren Jahreszeit schön anzusehen.

Nach meiner langjährigen Tätigkeit als Pflegefachfrau habe ich mich im Mai 2021 entschieden, die Ausbildung als Fusspflegerin bei einem vom schwei-

zerischen Fusspflegeverband anerkannten Podologen abzuschliessen. Und nun darf ich, dank meinen treuen Kundinnen und Kunden, auf zwei erfolgreiche Jahre zurückblicken. Meine Praxis ist in fünf Minuten zu Fuss vom Bahnhof Turgi aus erreichbar. Parkplätze befinden sich direkt vor dem Eingang oder in der blauen Zone an der Bahnhofstrasse. Die Praxis ist rollstuhlgängig und ebenerdig. Buchen Sie bequem online über meine Website, per E-Mail oder telefonisch. Ich freue mich auf Sie!

ZVG

**fuss-werk**  
**Miranda Grande**  
**Bahnhofstrasse 5, 5300 Turgi**  
**Telefon 078 201 16 20**  
**fusswerkmg@gmail.com**  
**www.fuss-werk.ch**

**Tage der offenen Tür**

Montag-Freitag; 06.-15.11.23  
vom 9-13 Uhr/ 14:30-19 Uhr

**TCM AkuMedi**  
**Praxis für Chinesische Medizin**

- 1) **Kostenlose Diagnose** (Wert von CHF 65)
- 2) **10%** auf die 1. Behandlung

Telefonische Voranmeldung erforderlich  
(Einlösbar in jeder AkuMedi Praxis am Tag der offenen Tür)

Fislisbach // Untersiggenthal // Spreitenbach

**056 222 0608**

[info@akumedi.ch](mailto:info@akumedi.ch) [www.akumedi.ch](http://www.akumedi.ch)

123297 RSK

**ANGEBOTE FÜR EIN AKTIVES LEBEN**

**Gemeinsam stark in jeder Lebensphase!**  
Bewegung, Kraft und Gleichgewicht sind Schlüssel für Wohlbefinden. Bei der Physiotherapie Frank in Brugg finden Sie massgeschneiderte Lösungen!

**Unsere Gruppen:**

- Pilates
- Medical Yoga
- Nackenfit
- Sicherheitsupdate für 60+
- Nackenfit im Stehen
- BIG Parkinsongruppe "Parkinson aktiv"
- GLA:D Arthrose (Hüfte/Knie)
- GLA:D Rücken
- Bechterew-Gruppe

**Mittwoch/Freitag 9.30 Uhr**  
**Dienstag 16.30 Uhr**  
**Freitag 8.30 Uhr**  
**Donnerstag 8.00 Uhr**  
**Donnerstag 14.00 Uhr**  
**Donnerstag 8.00 Uhr**  
**Montag 11.00 Uhr**  
**Montag/Mittwoch 17.00 Uhr**  
**Mittwoch/Freitag 10.30 Uhr**  
**Dienstag/Donnerstag 9.00 Uhr**  
**Donnerstag 17.00 Uhr**

Tel: 056 442 52 52  
[info@physiotherapie-frank.ch](mailto:info@physiotherapie-frank.ch)  
Hauptstr. 19, 5200 Brugg  
[www.physiotherapie-frank.ch](http://www.physiotherapie-frank.ch)

**Melden Sie sich an**

123702 RSK



Das Hüsler Nest besteht aus natürlichen Materialien und will Geborgenheit und Sicherheit vermitteln

BILD: ZVG

«Das Bett soll sich dem Schlafenden anpassen, nicht umgekehrt.»

## «Natur, Anatomie und Nachhaltigkeit gehören zu unserer Firmen-DNA»

Balthasar Hüsler hat mit dem Hüsler Nest einst eine neue Bett- und Schlafkultur entwickelt. Sohn Dominik führt das Konzept überzeugt in die Zukunft.

ANNEGRET RUOFF

### Dominik Hüsler, schlafen Sie gut?

(Schmunzelt.) Ich schlafe fast immer gut. Aber natürlich bin auch ich nicht gefeit vor schlechten Nächten. Neben einem guten Bett sind Softfaktoren wie Sorgen oder Stress, Bewegung und Ernährung extrem wichtig.

### Was tun Sie in Ihrem eigenen Schlafzimmer, um entspannte Nächte zu fördern?

Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da – und für die schönste Nebensache der Welt. Also sollte alles, was nicht dafür benötigt wird, raus. Kein TV, kein Computer, nichts, was mit der Arbeit zu tun hat. Ich setze auf eine schöne Einrichtung mit guten Naturprodukten wie Massivholz und gepolsterte Betten mit Wolle oder Naturleder.

### Haben Sie bestimmte Rituale, die Ihnen abends beim Abschalten helfen?

Ich denke, mein wichtigster Punkt ist, nicht ins Bett zu gehen, wenn ich nicht müde bin. Aber ich weiss, vielen Menschen helfen Rituale wie ein Glas Tee oder eine entspannende Yogaübung. Ich finde, das muss jeder und jede für sich selbst herausfinden.

### Hand aufs Herz: Wie viel Schlaf brauchen Sie?

Ich persönlich benötige unter der Woche sechs bis sieben Stunden, am Wochenende kommt vielleicht noch ein Stündchen obendrauf. Sechs bis neun Stunden sind ein Rahmen, in dem sich die meisten wiederfinden werden. In gewissen Kreisen blüht man damit, möglichst wenige Stunden Schlaf zu brauchen. Manche Politiker oder Manager geben gar an, nur drei oder vier Stunden zu benötigen. Wenn es denn wahr ist, ist das ein Raubbau am Körper – und es ist erwiesen, dass die Leistungs- und Belastungsfähigkeit bei ständigem Schlafmangel nachlässt. Ich möchte keinem Arzt oder Piloten vertrauen müssen, der sagt, er komme mit vier Stunden Schlaf aus. Und Politiker, die damit angeben, wähle ich nicht.

### Mit dem Hüsler Nest haben Sie – in der Nachfolge Ihres Vaters – ein System entwickelt, das guten Schlaf ganzheitlich fördern soll. Welche Komponenten spielen bei diesem Ansatz eine Rolle?

Mit fremden Federn schmücke ich mich nicht. Entwickler des Hüsler Nests ist mein Vater Balthasar Hüsler. Aber ich denke, es sind drei Faktoren, welche die Hüsler-Nest-Schlafphilosophie ausmachen:



«Ich schlafe fast immer gut!»: Dominik Hüsler

BILD:ZVG

### DOMINIK HÜSLER, 53

ist der Sohn von Balthasar Hüsler, der das Hüsler Nest erfunden hat, und der Bruder von Adrian Hüsler, der die Firma mit Sitz in Grenchen heute in zweiter Generation leitet. Durch die Zusammenarbeit mit seinem Vater und sein jahrelanges Engagement in Verkauf und Beratung bei Hüsler Nest verfügt Dominik Hüsler über ein breites Wissen und einen reichen Erfahrungsschatz, der ihn bei der Beratung der Kundinnen und Kunden begleitet.

Erstens die Natur: Der Mensch hat sich im Laufe seiner Evolution stets mit bestimmten Naturprodukten umgeben. Mit naturbelassener Wolle, mit Holz und Naturtextilien gehen wir symbiotische Beziehungen ein, die uns Geborgenheit und Sicherheit vermitteln.

Zweitens die Anatomie: Das Bett soll sich dem Schlafenden anpassen, nicht umgekehrt. Dafür muss das Bett sich unabhängig von Gewicht, Grösse und Körperbau anpassen und individuell einstellbar sein.

Und drittens die Nachhaltigkeit: Ich weiss, das ist ein grosses Wort, und es wird überbeansprucht. Dennoch: Das Bett sollte so konzipiert sein, dass die einzelnen Komponenten bequem zu pflegen und sauber zu halten sowie austauschbar sind – entsprechend ihrer Lebensdauer – und dass sie ohne Umweltbelastung entsorgt werden können.

### Bei Hüsler spricht man von Nest, nicht von Bett. Warum?

Ein gutes Bett ist erst ein gutes Bett, wenn es ein Nest ist! Der Begriff Nest vermittelt Geborgenheit, Sicherheit, Rückzugsort, Kuschneln und Knuddeln. Deshalb haben wir uns diesen Begriff zum Brand gemacht.

### Was macht das Hüsler Nest einzigartig?

Die drei oben erwähnten Faktoren: Natur, Anatomie und Nachhaltigkeit gehören zu unserer Firmen-DNA. Wir haben schon früh auf Naturprodukte gesetzt – und mein Vater wurde dementsprechend als Ökospinner bezeichnet. In all den Jahren haben wir aber sehr viel Wissen und Erfahrung gesammelt. Davon profitiert unsere Kundenschaft.

### Was ist Ihnen im Hinblick auf die Weiterentwicklung des Hüsler Nests wichtig? Und: Wie sehen Schlaf- und Bettkultur der Zukunft aus?

Mit einem Augenzwinkern möchte ich meinen: Das Hüsler Nest ist grundsätzlich erfunden. Wir haben das System als solches seit 1996 mehr oder weniger nicht verändert. Natürlich gibt es Zeit- und Modeerscheinungen. Mal war es in, möglichst hart zu liegen, die Leute kauften Futonbetten, und wir hatten sehr dünne und feste Matratzen.

Derzeit sind immer noch die Boxspringbetten en vogue, und wir haben unser Schlafsystem mit dem Liforma-Feder-element mit Matratze und Wollauflage so kompakt zusammengepackt, dass wir die Boxspringoptik mit den Vorzügen eines Hüsler Nests kombinieren. Was morgen kommt, wissen wir noch nicht. Sicher ist: Wir werden das Hüsler Nest mit in die Zukunft nehmen.



Ob Spielen, Rauchen, Drogenkonsum oder Alkohol: Von einer Sucht kann jeder und jede im Lauf des Lebens betroffen sein

BILD: ADOBESTOCK.COM

# Was ist das eigentlich: Suchtberatung?

Wer von einer Sucht betroffen ist oder Fragen dazu hat, wird beim BZB plus in Baden kostenlos und kompetent beraten und begleitet.

## HÉLÈNE NEUHAUS

Der Kanton Aargau ermöglicht seinen Einwohnerinnen und Einwohnern, dass sie kostenlose Suchtberatungen in Anspruch nehmen können. Ein wichtiges Angebot! Aber für wen ist dieses eigentlich gedacht und geeignet? Und wo kann man sich bei Fragen melden? Dieser Artikel soll einen Einblick in die Tätigkeit der Suchtberatung geben und damit die Hemmschwelle für einen Beratungstermin herabsetzen. Das ist wichtig, gerade wenn man sich der Tatsache bewusst ist, dass es bei Menschen mit Abhängigkeitsproblemen manchmal jahrelang bis jahrzehntelang dauert, bis sie sich Hilfe holen. Der Grund sind oft Schamgefühle. Betroffene und Angehörige zu ermutigen, sich früher zu melden, ist wichtig.

### Niederschwelliges und kostenloses Angebot

«Was? Eine E-Zigarette in deiner Schultasche?» «Schon wieder alles Geld verspielt?» «Den Führerausweis entzogen wegen Alkohol?» «Ich habe so ein weisses Pulver gefunden.» «Muss ich mir das gefallen lassen, dass er jeden Abend trinkt?» Das sind lediglich einige wenige Aussagen aus den Beratungen, welche die Mitarbeitenden des Beratungszentrums Bezirk Baden (BZB plus) täglich anbieten. Sie zeigen: Die Themen, mit denen sich die Suchtberatung befasst, sind vielfältig. Fast jeder fünfte Erwachsene in der Schweiz berichtet über einen problematischen Alkoholkonsum, über zu viel oder zu häufiges Trinken. An den Folgen des Rauchens sterben pro Jahr etwa 9500 Menschen in der Schweiz. Die Problematik bei Jugendlichen, die Einweg-E-Zigaretten (Vapes), ist momentan in aller Munde. Und der vermehrte Gebrauch von Social Media und von Games ist ein ständiger Konfliktpunkt in vielen Familien. Eine neue Cannabisregulierung wird diskutiert, und die Verschärfung des Problems des Kokainkonsums verunsichert.

Und ist der eigene Alkoholkonsum nun im Normalbereich, oder ist er schon problematisch? Wie soll ich das einschätzen? Und wie schaffe ich es, endlich weniger zu trinken oder mich weniger mit dem Handy zu beschäftigen? Wenn Sie mit solchen oder ähnlichen Themen konfrontiert oder Sie oder

Ihnen Nahestehende davon betroffen sind, kann eine Beratung bei einer Suchtberatungsstelle hilfreich sein. Geschulte Beratungspersonen stehen Ihnen bei dieser Gelegenheit Rede und Antwort und suchen mit Ihnen nach Lösungswegen. Wer das kostenlose Angebot von Suchtberatungsstellen im Aargau in Anspruch nimmt, darf das im Wissen darum tun, dass die Beratung von qualifizierten Fachpersonen geleistet wird und dass diese der Schweigepflicht unterliegen.

### Welche Beratungsformen sind möglich?

Die persönliche Beratung vor Ort wird nach vorgängiger Anmeldung je nach Bedarf im Einzel-, Paar- oder Gruppensetting durchgeführt. Auch Telefonberatung, Onlineberatung per E-Mail oder Video werden angeboten. Wichtig sind zudem die Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige. Am Dienstag findet im BZB plus in Baden über Mittag von 12 bis 13 Uhr die offene Suchtsprechstunde statt. Hier ist nicht einmal eine Anmeldung notwendig: Sie können einfach vorbeikommen und anonym Ihr Anliegen oder Ihre Fragen schildern.

Im Kanton Aargau bieten acht Suchtberatungsstellen ambulante Beratung im Auftrag des Kantons an, geführt von der Aargauischen Stiftung Suchthilfe (AGS) und dem Beratungszentrum Bezirk Baden (BZB plus). Die Beratungsstelle kann - unabhängig vom Wohnort - frei gewählt werden.

### BERATUNGSANGEBOTE IM BZB PLUS

In der Abteilung Ambulante Suchtberatung bietet das Beratungszentrum Bezirk Baden (BZB plus) Information, Beratung und Therapie für Betroffene und Angehörige. Die Klientinnen und Klienten werden fachlich und kompetent unterstützt, die Beratenden unterstehen der Schweigepflicht. Ob direkt Betroffene, Angehörige oder Bezugspersonen: Das BZB plus berät und begleitet Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen, bei vielfältigen Problemlagen und in akuten Krisen. Neben den Gesprächen vor Ort bietet es digitale Beratungen per Video, E-Mail oder Telefon an. Die Angebote sind kostenlos. [bzbplus.ch](https://www.bzbplus.ch)



**Sarah Steiner**  
Suchtberaterin im BZB plus in Baden

### Sarah Steiner, welche Leute kommen zu Ihnen in die Beratung im BZB plus?

Zu mir kommen Menschen aus allen Altersklassen und aus allen Bildungsschichten in die Beratung. Es kommen Menschen, die im Leben eingebunden sind und sich eine Fremdeinschätzung ihrer Situation wünschen. Es kommen aber auch Menschen, die von ihrem Umfeld zur Beratung aufgefordert wurden und selbst nicht wirklich ein Problem sehen, oder Menschen, die in verschiedenen Lebensbereichen stark eingeschränkt sind und Hilfe bei der Arbeits- oder Wohnungssuche benötigen. So vielseitig die Gründe sind, weshalb Menschen Suchtmittel konsumieren oder ein süchtiges Verhalten zeigen, so vielfältig sind die Menschen, die zu mir in die Beratung kommen.



**Hélène Neuhaus**  
Suchtberaterin im BZB plus in Baden

**Hélène Neuhaus, wie läuft eine Suchtberatung ab?**

Eine Suchtberatung ist etwas ganz Individuelles, auf den Menschen und seine Bedürfnisse zugeschnittenes. In welchen zeitlichen Abständen die Beratung stattfindet und wann sie wieder beendet wird, ist abhängig vom Anliegen von der angemeldeten Person. Grundsätzlich geht es darum, herauszufinden, wo die Schwierigkeiten der Person liegen, die sich angemeldet hat, welche Bedürfnisse bestehen und welche Wege gefunden werden können, um die individuelle Situation zu verbessern. Auf dieser Basis werden gemeinsam Ziele für die Beratung formuliert. Für manche ist das Ziel die Verminderung des Konsums. Manche möchten ganz aufhören. Wieder andere möchten sich einfach informieren, wie schädlich eine Substanz oder ein Verhalten ist oder wie schlimm der Konsum einer Partnerin, eines Partners oder einer Tochter, eines Sohns ist. Wie auch immer: Das Ziel jeder Suchtberatung ist es, dass es der betreffenden Person besser geht, ihre Lebensqualität steigt, sie Unterstützung hat und sich gestärkt fühlt bei der Entwicklung eines zufriedeneren und gesünderen Lebens. Sollte die Suchtberatung den gewünschten Bedarf nicht decken können, sind wir mit vielen Adressen und Kontakten ausgestattet, um unsere Klientel bei Bedarf weiterzuvermitteln.



**Michael Schwilk**  
Geschäftsleiter BZB plus, Baden

**Michael Schwilk, weshalb ist es wichtig, sich bei einer möglichen Abhängigkeitsthematik frühzeitig bei einer Suchtberatungsstelle zu melden?**

Je früher sich Menschen mit einer Suchtthematik bei uns melden, desto besser sind die Chancen, körperliche, psychische und soziale Folgeschäden einer manifesten Sucht zu verhindern oder zu reduzieren – oder gar deren Entstehung abzuwenden. Diese Schäden betreffen häufig nicht nur die konsumierende Person selbst, sondern auch deren soziales Umfeld in Familie, Beruf und Freundeskreis. Angehörige und Fachpersonen nehmen unter Umständen ein Suchtverhalten einer Person sogar früher wahr, deshalb können sie sich jederzeit bei uns beraten und coachen lassen. Also: Je früher, desto besser! Und trotzdem: Es ist nie zu spät, sich professionelle Hilfe zu holen und neue Wege zu gehen.



**Sharon Katz,**  
Stellvertretende Geschäftsleiterin BZB plus, Baden

**Sharon Katz, für welche Bereiche ist die Suchtberatung zuständig?**

In die Suchtberatung können Menschen kommen, die selbst von einer Abhängigkeitsthematik betroffen sind, Angehörige, nahestehende Personen von Menschen mit einer Abhängigkeitsthematik und Fachleute wie Arbeitgeber oder Ärztinnen. Wir beraten bei folgenden Themenbereichen:

- substanzgebundene Fragestellungen wie zum Beispiel Zigaretten, Alkohol, Medikamente - dazu gehören unter anderem Benzodiazepine, Schlafmittel, und Opioide, Cannabis, Kokain und synthetische Drogen,
- substanzungebundene Themen wie Spielen - online, Casino, Lose - Gamern, Einkaufen und Pornokonsum



**Deborah Stutz**  
Suchtberaterin im BZB plus in Baden

**Deborah Stutz, wann ist es sinnvoll, die Suchtberatung aufzusuchen?**

Wir empfehlen, eine Beratungsstelle aufzusuchen, wenn man selber oder eine nahestehende Person

- darunter leidet, ein Verhalten oder einen Konsum nicht mehr kontrollieren zu können.
- zunehmend verzweifelt und resigniert ist, weil alle bisherigen Versuche, das Suchtverhalten wieder in den Griff zu bekommen, gescheitert sind.
- verunsichert ist und sie merkt, dass sie seit der Kindheit oder seit einem belastenden Vorfall stärker zu süchtigen Verhaltensweisen tendiert als das soziale Umfeld.
- zunehmend das Gefühl hat, minderwertig oder willensschwach zu sein, da sie ihr Konsumverhalten nicht ablegen kann.
- zunehmend sich und andere belügt, um die Scham über den Kontrollverlust zu kaschieren und negative Meinungen des Umfelds zu vermeiden.
- zunehmend Geldprobleme bekommt, weil sie immer mehr Geld und/oder Zeit in das Suchtverhalten investiert.
- aufgrund süchtigen Verhaltens Probleme am Arbeits- oder Ausbildungsplatz bekommt.
- Hobbys und andere Arten des Genusses und Entspannens zunehmend wegen des Suchtverhaltens verdrängt.

Nicht nur Suchtbetroffene oder Suchtgefährdete können von einer Beratung profitieren, sondern auch Angehörige, Freunde oder Arbeitgebende. Zum Beispiel dann, wenn sie merken, dass sie vergeblich Unterstützung leisten oder unter den zunehmenden schlechten Stimmungen, Lügen und Schulden leiden. Auch Informationen rund um das Thema Sucht oder zu bewährten Selbsthilfeangeboten können in Suchtberatungsstellen eingeholt werden.

Inserat

**Weltneuheit: Das kleinste aufladbare Im-Ohr-Hörgerät**



Weltneuheit: Das Silk Charge&Go IX mit Ladestation

**Bei der Hörberatung Wettingen Heinz Anner AG kann die Weltneuheit – das Silk Charge&Go IX – ab sofort unter fachkundiger Beratung ausprobiert werden.**

Das Silk Charge&Go IX ist das weltweit kleinste aufladbare Im-Ohr-Hörgerät. Es passt vollständig in den Gehörgang, ist somit unsichtbar, und sorgt mit einer Akkulaufzeit von bis zu 28 Stunden für uneingeschränkten Hörgenuss. Das Mini-Hörgerät ist zudem mit der neuesten Hörgerätektechnologie ausgestattet, die in geräuschvollen Hörumgebungen verschiedene Gesprächspartner erkennt und sich optimal an die Hörsituation anpasst. Das Silk Charge&Go IX eignet sich ideal für

leichte bis mittlere Hörbeeinträchtigungen. Ein weiterer Vorteil: Das Silk Charge&Go IX kann unterwegs aufgeladen werden, und zwar in einem kleinen Etui mit integrierter Powerbank, die bis zu vier zusätzliche, kabellose Ladevorgänge ermöglicht. Ein Batteriewechsel entfällt bei diesem Im-Ohr-Hörgerät gänzlich.

Ein Hörverlust ist frühzeitig ernst zu nehmen. Am besten ruft man gleich an und lässt sich bei einem unverbindlichen Hörtest von den Experten beraten. Zum langjährigen Team gehören die Hörgeräte-Akustiker Heinz Anner, Andreas Gleichmar und Dominic Anner sowie die Kundenberaterinnen Bernadette Anner, Daniela Wettstein und neu im Team Sandra Kammermann.

**HÖRBERATUNG**  
WETTINGEN  
HEINZ ANNER AG

Telefon 056 427 21 66  
Landstrasse 88, 5430 Wettingen  
www.hoerberatung-wettingen.ch

123696 RSK

Inserat

**PHYSIOTHERAPIE BEI IHNEN ZUHAUSE**

Suissephysio bietet die domizile Physiotherapie & Lymphdrainage an. Sollten Sie nicht in der Lage sein selbstständig in eine Praxis zu gelangen, kommen wir zu Ihnen nach Hause.



122607B RSK

Telefon: 056 282 33 55 **suissephysio.ch**

Weil uns die Kleinsten  
am Herzen liegen!

**suissephysio**  
Kinderphysiotherapie

### Physiotherapie für die individuelle Entwicklung unserer Kinder

Die suissephysio bietet Physiotherapie für die Kleinsten mit Einbezug der Eltern an. Im Zentrum unserer Therapie steht die individuelle, motorische Förderung Ihres Kindes. Bereits ab dem Säuglingsalter sind wir für Ihr Kind da, um es zu unterstützen und eine optimale Lebensqualität zu ermöglichen.

Vorderer Böde 3 • 5452 Oberrohrdorf • 056 / 282 33 55 • [www.suissephysio.ch](http://www.suissephysio.ch)

## augentagesklinik Brugg

### Kompetente Beratung für Sie und Ihre Augen – im Medizinischen Zentrum Brugg

Seit 1. Oktober 2023 verstärkt Frau Dr. med. Eliane Berger das Ärzteteam in unserer Augentagesklinik in Brugg.

Zusammen mit Herrn Dr. med. Arthur Baston freut sie sich, Sie bei augenärztlichen Fragestellungen kompetent beraten zu dürfen.



Dr. med. Arthur Baston,  
Facharzt FMH Augenheilkunde



Dr. med. Eliane Berger,  
Fachärztin FMH Augenheilkunde

**Terminvereinbarungen telefonisch unter 056 511 05 55  
oder direkt online auf unserer Homepage.  
Wir freuen uns auf Sie!**

Augentagesklinik Brugg, Fröhlichstr. 7, 5200 Brugg  
Telefon +41 56 511 05 55, [brugg@azbasel.ch](mailto:brugg@azbasel.ch)

[www.augentagesklinikbrugg.ch](http://www.augentagesklinikbrugg.ch)



## Wir suchen Dich!

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams eine/einen:

### FACHFRAU/MANN GESUNDHEIT EFZ

Pensum wählbar zwischen 40 - 100%

Mache den Alltag unserer Kundinnen und Kunden mit Deiner abgeschlossenen Ausbildung zur/zum Fachfrau/mann Gesundheit bunter und lebenswerter. Dein Beitrag macht den Unterschied! Wir bieten Dir attraktive Anstellungsbedingungen, Arbeitszeiten, die zu Deinem Leben passen, Weiterbildungsmöglichkeiten und ein Team, das Dich gerne unterstützt. Du bist motiviert, ein Teamplayer und mit Herzblut dabei? **Dann bewirb Dich JETZT!**

Michèle Dietrich von unserem HR-Team freut sich auf Deine Bewerbung unter [bewerbungen@spitex-lar.ch](mailto:bewerbungen@spitex-lar.ch) oder Deinen Anruf.

Spitex Limmat Aare Reuss AG | Steigstrasse 20 | 5300 Turgi | Tel.: +41 56 203 56 00 | [www.spitex-lar.ch](http://www.spitex-lar.ch)

Überall für alle  
**SPITEX**  
Limmat-  
Aare-Reuss

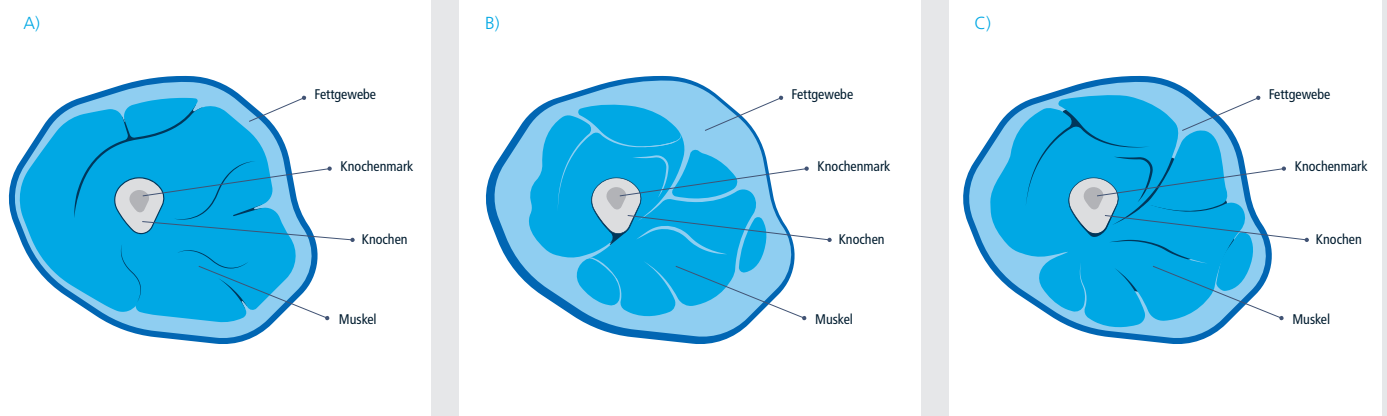


Scan me!

## Die beste Altersvorsorge: Muskelaufbau

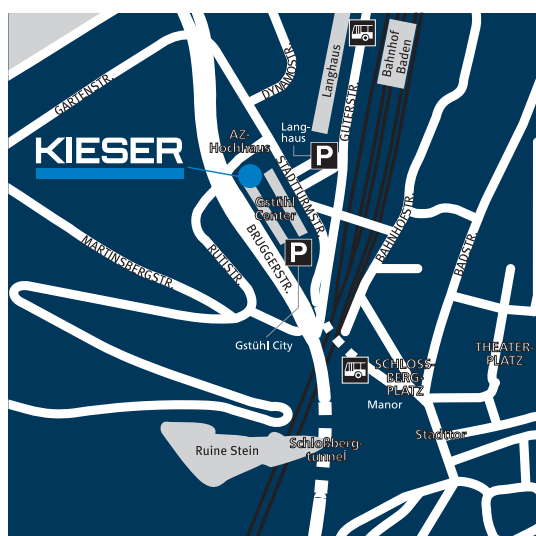
### Nachhaltiger Muskelaufbau

Unser Training ist auf Langfristigkeit ausgelegt. Der Körper braucht beständiges Training, sonst beginnt er, Muskeln abzubauen. Um das zu verhindern, braucht es Regelmäßigkeit und Technik – ähnlich wie beim Zähneputzen; es bringt nichts, nur einmal in der Woche, aber dafür umso heftiger zu schrubben. Gerade wenn Sie sehr beschäftigt sind, ist es wichtig, dass Sie gut auf sich achten und effizient vorgehen. 2x 30 Minuten Training bekommen alle untergebracht. Wir helfen Ihnen dabei, eine nachhaltige Basis zu schaffen, mit der Sie sich im Alltag gut fühlen. Krafttraining macht Sie stark und hält Ihren Körper länger jung, damit Sie die schönen Seiten des Älterwerdens genießen können. Kieser Training bietet Ihnen fachkundige Unterstützung für das Erreichen Ihrer Ziele. Wir haben mehr als 55 Jahre Erfahrung in Forschung, Entwicklung und Betreuung von Kunden. Wir erarbeiten den besten Trainingsplan für Sie und stellen sicher, dass Sie genau das Richtige tun, um der Natur ein Schnippchen zu schlagen und bis ins hohe Alter fit zu bleiben.



Diese vereinfachte Darstellung einer magnetresonanztomografischen Aufnahme zeigt einen Querschnitt durch einen Oberschenkel.

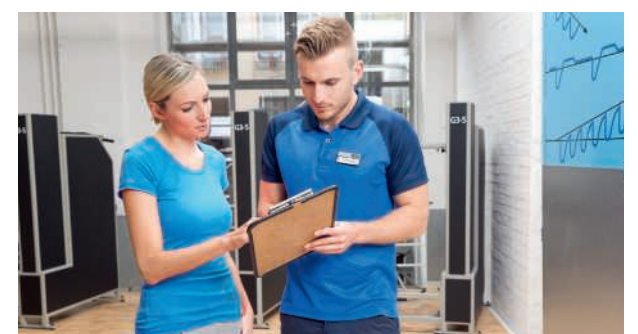
jung (A), alt untrainiert (B) und alt trainiert (C)



## Besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür, am Sonntag, 5.11.2023

Kieser Baden  
Gstühlplatz 1 | Gstühl Center | Telefon (056) 250 20 50

[kieser-training.ch](http://kieser-training.ch)



**KIESER**



Der Pakistani Malik Allawala aus Wettingen ist Pressesprecher des Verbands Aargauer Muslime

# «Ich bin gegen Unterdrückung»

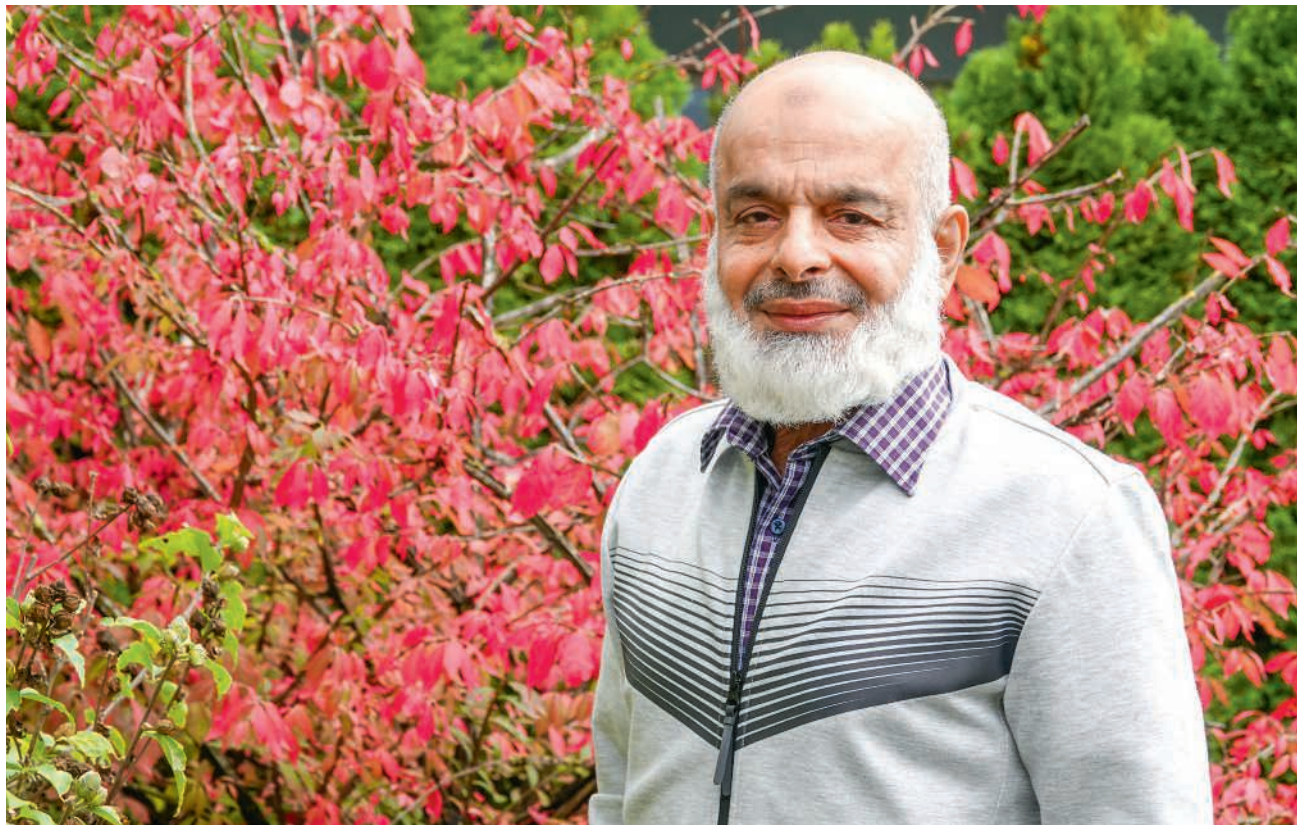
Am 4. November findet im Aargau der Tag der offenen Moscheen statt. Der interreligiöse Dialog ist Malik Allawala enorm wichtig.

URSULA BURGHER

Mit der Debatte über das Kopftuch wird Malik Allawala ständig konfrontiert. Obwohl er seit über 50 Jahren in der Schweiz lebt, das hiesige Bürgerrecht besitzt und seine Frau aus Lausen BL stammt. Der praktizierende Muslim findet es schade, dass Angehörige des Islams oft auf die Kopfbedeckung reduziert werden. Trotzdem antwortet er stets geduldig und ruhig. «Dieses Land ist seit Langem meine Heimat. Meiner Meinung nach soll jeder Mensch hier so leben können, wie er möchte. Ich bin gegen Unterdrückung jeglicher Art und Weise. Egal ob es im Namen der Religion oder der Politik ist», sagt der 71-Jährige und streicht sich über seinen silbergrauen Bart.

Verbote und Tabuisierung sind für ihn der falsche Weg. Dazu zählen sowohl Kopftuchzwang als auch Kopftuchbann. Die Männerhierarchie, die in den meisten Gesellschaften vorherrscht, erachtet er grundsätzlich als problematisch. Nicht nur in islamischen Staaten. «Es ist nicht tolerierbar, dass Frauen unterdrückt werden – aber leider immer noch weltweit Tatsache», bekundet er. Allawala sieht der Zukunft aber hoffnungsvoll entgegen. «Ich vertraue auf das gute Schulsystem hierzulande. Dank ihm reifen Jugendliche zu selbstbewussten und offenen Menschen heran, die später ihr Leben nach eigenen Wünschen gestalten. Ob Mann oder Frau.» Seit Jahren engagiert er sich stark in der Jugendarbeit und erachtet die Senkung des Stimmrechtsalters von 18 auf 16 Jahre als durchaus sinnvoll.

**Angst – ein schlechter Ratgeber**  
Allawala wuchs mit zwölf Geschwistern in Karachi (Pakistan) auf. In der Grossfamilie hat er von klein auf gelernt, zu teilen und Rücksicht auf andere zu nehmen. 1972 kam er in die Schweiz, um in Biel Maschinenbau zu studieren. 44 Jahre lang war er als Kraftwerkspezialist in der BBC, der späteren ABB, sowie bei der Alstom



Malik Allawala will in erster Linie als Mensch wahrgenommen werden – nicht als Muslim

BILD: UB

und GE tätig. Seit 1979 wohnt er mit seiner Familie in Wettingen. «Eine Frau, ein Job und seit Jahrzehnten derselbe Wohnort: Eigentlich bin ich ein langweiliger Mensch», sagt Allawala und muss lachen.

Seinen Glauben übt er aktiv aus und betet täglich fünfmal. Dieses Ritual bringt Ordnung und Ruhe in sein Leben. «Durch den Glauben fühle ich mich demütig und dankbar, aber auch frei von inneren Zwängen», bekundet er. Freiheit sei für ihn ein essenzielles Gut: «Wer sich nicht frei fühlt, wird oft von Ängsten geplagt. Und Furcht ist ein schlechter Ratgeber», ist Malik Allawala überzeugt.

Aber genau mit diesem Gefühl sieht er sich als Muslim in der Schweiz konfrontiert. Er erlebt, dass meist falsche Vorstellungen und Verallgemeinerungen die Hauptursachen dafür sind. Um Vorurteile abzubauen, Missverständnisse aus dem Weg zu räumen und das friedliche Zusammenleben verschiedener Kulturen zu fördern, engagiert er sich seit Langem im Verband Aargauer Muslime (VAM). Seit sieben Jahren steht er dem Ver-

band als Pressesprecher vor. Der Tag der offenen Moscheen, der dieses Jahr am kommenden Samstag an mehreren Orten im Kanton Aargau stattfindet, ist für ihn ein wichtiger Anlass, um mit der Bevölkerung ins Gespräch zu kommen. Er selbst wird in Döttingen (Hauptstrasse 5) sein, um alle Fragen zu beantworten, die den Menschen auf den Nägeln brennen.

## Film über einen jungen Muslim

Es wird an diesem Anlass keine Predigten oder Vorträge geben, dafür Kaffee und Kuchen. Die Atmosphäre soll offen und ungezwungen sein. «Wir sind keine Bedrohung und wollen in erster Linie als Menschen wahrgenommen werden, nicht als Muslime», betont Allawala. Der interreligiöse Dialog liegt ihm am Herzen: «Es ist mir ein Anliegen, dass man vermehrt mit uns diskutiert statt nur über uns.» Im Auftrag des VAM hat er die Geschichte zum Spielfilm «Tariq Weg» geschrieben. Darin geht es um einen jungen Muslim, der in die Fänge von Extremisten gerät. Seit der Premiere 2022 im Trafo Baden wurde der Film

schon an verschiedenen Oberstufenschulen gezeigt.

In seiner Freizeit betätigt sich der Vater von drei erwachsenen Kindern leidenschaftlich in seinem Schrebergarten in Wettingen. Auf dem Küchentisch liegen Chilis in allen Farben und Formen, die er kürzlich geerntet hat. «Ich fühle mich vom Leben reich beschenkt und bin zufrieden mit dem, was ich habe», so Allawala. Solange er kann, will er deshalb Menschen zur Seite stehen, deren Leben nicht so harmonisch verläuft wie sein eigenes. Jahrelang war er im Care-Team Aargau engagiert und ist bis heute seelsorgerisch tätig, indem er Hilfesuchende in problematischen Situationen berät. «Ich bin einfach da, wenn man mich braucht», sagt er unprätentiös. Angst vor dem eigenen Sterben plagt ihn nicht: «Ich habe keine Rechnungen offen und niemals das Gefühl, etwas verpasst zu haben.»

**Tag der offenen Moscheen**  
Samstag, 4. November, 14 bis 17 Uhr  
Landstrasse 3, Gebenstorf  
aargauermuslime.ch

## QUERBEET



Lea Grossmann

## Fünf Phasen des Fremdschams

Die Wahlen sind vorbei, und wir haben sie überstanden, ohne vor Fremdscham im Boden zu versinken. Wir dürfen stolz sein, denn es war nicht einfach. Von grauenvollen Gesängen über furchtbaren Tanz bis zu KI-generierten Bildern, die uns als Wahrheit verkauft wurden – die Möglichkeiten, sich fremdzuschämen, schienen grenzenlos. Das Gefühl des Fremdschams ist in unserer digitalen Welt allgegenwärtig. Sei es ein peinlicher Moment im Fernsehen hier, ein unangemessener Social-Media-Post da oder eine befremdliche Werbekampagne. Aber wie läuft das Fremdschämen eigentlich genau ab?

Die erste Phase ist die des Nicht-wahrhaben-Wollens. «Das darf nicht wahr sein!» Beispielsweise, wenn ein Politiker oder eine Politikerin auf Tiktok tanzt und singt und dabei denkt, das würde junge Wähler ansprechen. Anschließend kommt die Wut. «Wie kann man nur so ...?!», schreie ich – vielleicht nur innerlich – beim Lesen eines Onlineartikels über einen Verschwörungstheoretiker, der den Angriff der Hamas auf Israel verleumdet und verkündet, dass Israel den Angriff selbst inszeniert habe.

In der dritten Phase beginnt die Verhandlung beziehungsweise die Rechtfertigung. «Vielleicht weiss sie es einfach nicht besser», sage ich mir, während ich den Post einer Influencerin lese, die ihren Hirntumor mit einer positiven Einstellung sowie Gemüsesäften behandeln will. Es folgt das Unverständnis. Ich kann nur den Kopf schütteln, wenn ein Politiker Selfies im Regen macht und meint, dass die Temperaturen ja gar nicht stiegen. «Warum? Einfach nur, warum?», frage ich mich.

Am Ende steht die Resignation. «Also gut, dann ist es halt so.» Ich weiss, dass ich es nicht ändern kann, und scrolle weiter, in der Hoffnung, dass der nächste Post ein Katzenvideo enthält. Fremdscham ist mehr als nur ein Gefühl; es ist ein Barometer für den Zustand unserer Gesellschaft, ein Schutzmechanismus in dieser seltsamen, digitalen Welt. Und sollten wir dieses Barometer jemals verlieren, dann gnade uns Gott.

marketing@leagrossmann.ch

**MER HEI E VEREIN:** Samariterverein Obersiggenthal

# Auf neue Mitglieder angewiesen

Der Samariterverein Obersiggenthal setzt auf eine gute Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt. Einzig die Interessenten fehlen.

Bereits zum dritten Mal ging am Mittwoch vergangener Woche der Schnupperabend des Samaritervereins Obersiggenthal im Schulhaus Unterboden in Nussbaumen über die Bühne. Ein Anlass, bei dem die Vereinsmitglieder der Bevölkerung zeigen, wie wichtig Erste Hilfe in allen möglichen Situationen ist. Denn ob zu Hause, auf der Strasse oder am Arbeitsplatz – es kann immer etwas Gravierendes geschehen. Vereinsarzt Christian Weinmann hielt zudem ein interessantes Referat über Sportverletzungen.

Der Präsidentin Maria Nabholz ist es enorm wichtig, dass einer verletzten Person in einer Notsituation geholfen und sie richtig betreut wird. «Die Kenntnisse der Ersten Hilfe sind immer nützlich», findet Maria Nabholz und fordert die Bevölkerung zum



Ursula Krischker, Stefanie Briese und Präsidentin Maria Nabholz

BILD: OS

Handeln auf: «Probiert, anderen zu helfen, und habt keine Angst!»

Der Verein hat momentan 20 Mitglieder, wovon 10 bis 12 aktiv sind. Für einen spontanen Einsatz ist das allerdings zu wenig. Um keinen Einsatz zu verpassen, haben sich die Obersiggenthaler Samariter mit anderen Vereinen aus der Region zusammengetan. Gemeinsam mit den Samaritervereinen von Wettingen,

Würenlos, Spreitenbach und Baden konnte bisher jeder Einsatz souverän bewältigt werden. Auch an der Badenfahrt wurde diese Kooperation erfolgreich umgesetzt. Die Beziehung der Mitglieder untereinander sei kollegial und fürsorglich, so Maria Nabholz. Neben den Einsätzen, die viel Kraft kosteten, sei es wichtig, das gemütliche Beisammensein zu genießen.

Dennoch ist der Verein auf neue Mitglieder angewiesen. Maria Nabholz blickt mit Zuversicht in die Zukunft. Ihre Idee: eine Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt, um sich gegenseitig zu ergänzen. Die Jungen bringen neue Ideen, und die Älteren können daraus lernen und den Unerfahrenen wichtige Kenntnisse vermitteln.

Am 3. November von 15 bis 17 Uhr werden Mitglieder des Samaritervereins im Markthof Nussbaumen die Funktion des Defibrillators demonstrieren: «Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher.» OS

samariter-obersiggenthal.ch

## MER HEI E VEREIN

Die Rubrik ist – in Anlehnung an den bekannten Song von Mani Matter – eine Hommage an all die vielen Vereine der Region. Sind auch Sie Mitglied eines tollen Vereins, den wir hier vorstellen dürfen? Schreiben Sie uns an redaktion@effingermedien.ch.

## Suchen Sie den idealen Werbeplatz?

Fragen Sie mich:



**June Costa**  
Account Managerin, Kundenberaterin  
Telefon 079 841 58 28  
june.costa@effingermedien.ch

Rundschau General-Anzeiger

## KATHOLISCHE KIRCHE WÜRENLINGEN



Die Würenlinger Firmlinge posieren mit ihren Firmpaten und -patinnen BILD: ZVG

## ■ Dass deine Geisteskraft uns antreibt

Am Samstag, 21. Oktober, wurde in der katholischen Kirche St. Michael in Würenlingen gefirmt. 13 Firmandinnen und Firmanden kamen mit ihren Familien und Firmpaten in die Kirche St. Michael, um von Weihbischof Josef Stübi die Firmspende zu erhalten. Der Gottesdienst wurde von den Firmlingen mitgestaltet. Sie begrüßten die Anwesenden in fünf verschiedenen Sprachen und trugen die Fürbitten vor. Auch das Glaubensbekenntnis hatten sie gemeinsam für diesen Tag in ihren eigenen Worten geschrieben. So hatte dieser Gottesdienst eine ganz persönliche Note.

«Geistreich» lautete das Thema. Symbolisch war die Kirche mit Windrädern geschmückt. «Dass die gute Geisteskraft Gottes uns antreibt, wie der Wind ein Windrad antreibt.» Es steht während der Firmung dafür, offen zu sein, um den Geist Gottes wahrzunehmen, zu empfangen. Ein offenes Ohr zu haben für das Säuseln Gottes – wie der Weihbischof es ausdrückte.

So, dass sogar ein Hauch von Glaube das eigene Windrad in Bewegung setzen kann. Ein solches Windrad wird im Lauf des Lebens mal schnell und mal langsam drehen. Wichtig ist, dass es nie ganz stillsteht. Dies bedeute, stets ein offenes Ohr für die Mitmenschen zu haben, ihnen Nächstenliebe und Respekt entgegenzubringen, achtsam zu sein, der Umwelt Sorge zu tragen.

In dem Augenblick, als der Firmspender vom Heiligen Geist erzählte, schien für einen kurzen Moment die Sonne durch die Kirchenfenster. Josef Stübi, der Weihbischof des Bistums Basel, und Diakon Marcus Hüttner hielten einen schönen, stimmungsvollen Firmgottesdienst ab. Die Voka Teens sorgten unter der Leitung von Melanie Erdin mit ihrem Gesang für jugendliche Frische. Christian Seidel schuf mit seinem Orgelspiel eine festliche Atmosphäre. Nach dem Gottesdienst lud ein Apéro zum gemütlichen Zusammensein ein, bevor die individuellen Feierlichkeiten begannen.

ZVG | NICOLE DOKA

## SENIOREN BADEN

## ■ Vom Seniorenrat zu Senio Region Baden

Der Seniorenrat Baden heisst künftig Senio Region Baden. Damit verbunden ist ein modernerer Auftritt, auch im Internet. Die Bezeichnung Rat in Seniorenrat werde heute in der Öffentlichkeit eher skeptisch betrachtet, schreibt der Vorstand in seiner Begründung zur Namensänderung. Der Rat werde als etwas Offizielles, Politisches wahrgenommen, was in der Mitgliederwerbung oft negativ beurteilt worden sei. Das habe den Vorstand bewogen, einen neuen Namen vorzuschlagen, sagte Vorstandsmitglied Lukas Voegelé an der ausserordentlichen Mitgliederversammlung letzte Woche in Wettingen. Der Vorstand erhielt nach kurzer Diskussion grünes Licht für die Namensänderung und die damit verbundenen Änderungen der Statuten.

Mit neuem Namen und attraktivem Angebot will Senio Region Baden vermehrt jüngere Senioren und Seniorinnen erreichen. Ein zentrales Ziel bleibt: «Wir wollen in der Region Baden weiterhin eine aktive Rolle in der Alterspolitik spielen und darauf achten, dass die Gemeinden in der Region einhalten, wozu sie verpflichtet sind», so der Vorstand.

Der Verein versteht sich zudem als Forum für alle Alters- und Generationenfragen in der Region Baden, organisiert Informationsveranstaltungen und Kulturveranstaltungen. Der neue Name Senio Region Baden sowie das Logo sind angelehnt an die Exposenio, die jährliche Seniorenmesse «Marktplatz für das Leben im Alter». Sie findet 2024 am 16. März wiederum im Trafo Baden statt. Die Namensänderung und der Internetauftritt werden Anfang 2024 umgesetzt.

ZVG



Die EhrEndingen Celtics (in Rot) klatschen mit dem Gegner ab BILD: ZVG | DANIEL KÜTTEL

EHRENDINGEN: Erste Punkte für die Celtics

## Ein historischer Sieg

Mit dem ersten Sieg in der 1. Liga gegen den TSV Frick 1 begann für den HC EhrEndingen Celtics ein neues Kapitel in der Vereinsgeschichte.

Die HSG EhrEndingen Celtics sind aus dem HC Ehrendingen und dem TV Endingen hervorgegangen und treten in dieser Saison erstmals in der 1. Liga an. Mit einem 30:27-Sieg gegen den TSV Frick 1 konnte nun ein wichtiger Erfolg gefeiert werden. Die Celtics starteten gut und gingen bis zur 10. Minute mit 6:3 und bis zur 15. Minute mit 11:8 in Führung. Die per Ende September neu zum Team gestossenen Florian Leitner und Remo Hochstrasser waren gut integriert und konnten dem jungen Team die notwendige Stabilität und Routine verleihen.

Der Druck der Fricktaler nahm jedoch kontinuierlich zu, und bis zur Pause konnten sie auf 15:15 ausgleichen.

In der zweiten Hälfte verlief das Spiel ausgeglichen. Nach 57 Minuten und 46 Sekunden stand es 27:27 – und die Celtics mussten noch eine neue Zweiminutenstrafe absitzen. Doch wenig technische Fehler und eine beeindruckende Coolness unter Druck, insbesondere von jungen Akteuren, ermöglichten am Ende den verdienten Sieg. Die beiden Torhüter waren ebenfalls ein wichtiger Pfeiler; sie verzeichneten eine gemeinsame 36-Prozent-Quote. Die Rückraumshooter Cedric Thomann (Best Player) und Philippe Wolfgang erzielten wichtige Tore. Die kommenden Heimspiele in der Aue Baden: Samstag, 2. Dezember, um 16.15 Uhr gegen den TV Pratteln, sowie Samstag, 9. Dezember, um 18 Uhr gegen Handball Wohlen. RS

## PUBLIREPORTAGE

OMNIA Physio &amp; Flying Physios Siggenthal

## Wo Bewegung und Gesundheit Hand in Hand gehen

In einer Zeit, in der Gesundheit und Wohlbefinden an erster Stelle stehen, ist es wichtiger denn je, einen vertrau-

enswürdigen Partner für körperliche Beschwerden und Prävention zu haben. Die OMNIA Physio Siggenthal hat sich genau diesem Ziel verschrieben und bietet umfassende physiotherapeutische Dienstleistungen.

Unser Standort in den Räumlichkeiten des Fit4Life-Fitnesszentrums ermöglicht es uns, Therapie und Training nahtlos miteinander zu verbinden. Hier können Sie nicht nur von erstklassigen physiotherapeutischen Behandlungen profitieren, sondern auch die Vorteile modernster Trainingsinfrastruktur nutzen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Sie in den Mittelpunkt stellt.

Für diejenigen, die den Komfort ihres Zuhauses bevorzugen oder nicht in der Lage sind, die Praxis zu besuchen, bietet OMNIA Flying Physios® Hausbesuche an. Eine Dienstleistung, die zeigt, wie sehr wir uns um das Wohl unserer Patienten kümmern und wie flexibel wir auf individuelle Bedürfnisse eingehen.



Ein zufriedener Patient beschreibt seine Erfahrung wie folgt: «Physio mit Herz. Sehr gute und auf den Patienten bezogene Therapie. Fachlich top und menschlich genial. Im Gegensatz zu anderen Physio's wird man genau aufgeklärt, warum was gemacht wird. Erfolg garantiert!»

Wir sind Katharina, Lorena, Daniel und Franca. Jeder von uns bringt seine eigene Expertise und Leidenschaft in die Arbeit ein, um sicherzustellen, dass Sie eine optimale Betreuung erhalten. Unsere Therapiepläne sind individuell zugeschnitten sowie evidenzbasiert, damit gewährleisten wir, dass Sie von neuen und effektiven Behandlungsmethoden profitieren.

Zusätzlich zur Physiotherapie bieten wir medizinische Trainingstherapie, Lymphdrainage und individuelles Training an.

Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Bei OMNIA Physio Siggenthal wird

da nicht nur verstanden, sondern auch gelebt. Jeder Patient wird als Individuum betrachtet, und die Therapie wird entsprechend angepasst.

Interessiert? Buchen Sie Ihren Termin noch heute telefonisch oder online und erleben Sie den Unterschied, den individuelle Betreuung und Expertise machen können.



**OMNIA Physio Siggenthal**  
Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal-Station  
Telefon 056 268 67 77  
siggenthal@omnia-physio.ch  
www.omnia-physio.ch

**HABSBURG:** Ein Briefwechsel zwischen Habsburg und Amerika gibt Einblick in die frühere Welt

# «Mon cher! Wenn du heimkämeest ...»

Die Briefe, die der einstige Hochwächter auf der Habsburg an Verwandte in Amerika schrieb, sind Zeitdokumente.

**HANS-PETER WIDMER**

Zu den Hunderten Menschen, die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts meist wegen existenzieller Not aus dem Aargau nach Amerika auswanderten, gehörte um 1871 auch Jakob Hummel aus Habsburg. Er verreiste allein. Seine Gattin Anna folgte ihm erst 1887 mit den Kindern Jakob und Arnold nach. Sie liessen sich in Victoria (Texas) nieder. Jakob Hummel starb aber aus unbekanntem Gründen mit seinem «vorersten» Kind bereits 1892. Sein Vater Johann Heinrich Hummel (1815-1903) überlebte ihn; er war Hochwächter auf Schloss Habsburg. Die Hochwacht sowie die Pacht der Burg übernahm nach ihm sein Sohn Rudolf Hummel-Riniker (1860-1942), ein Bruder des ausgewanderten Jakob.

Der offizielle Hochwächter stand im Dienst des Kantons, dem die Habsburg seit der Kantonsgründung, 1803, gehörte. Die Aufgabe des Wächters war es, vom Turm aus die Gegend zu beobachten und bei Bränden in umliegenden Gemeinden die Bevölkerung mit Mörserschüssen zu alarmieren. Dafür standen ihm zwei Lärmkanonen zur Verfügung, die noch heute im Schloss zu sehen sind. Dieser Dienst wurde 1908 abgeschafft, weil das auf der Habsburg installierte erste Telefon neue Alarmierungsmöglichkeiten bot.

Schlossherr Rudolf Hummel hielt den Kontakt zur verwitweten Schwägerin Anna in Texas, der das Geld für die Rückkehr in die Heimat fehlte, mit Briefen aufrecht. 20 dieser Schriftstücke – ganz wenige stammten aus

anderen Federn – blieben durch schicksalhafte Familienumstände erhalten. Sie kamen nach dem Hinschied des Hummel-Nachfahren Heinz Mattenberger, 2017, auf dem Estrich seines Hauses an der Schlossgasse in Habsburg ans Tageslicht und dank Heidi Gloor Mattenberger, der Witwe des Verstorbenen, in die Hände der einheimischen Journalistin Marianne Spiess.

## Berührendes Familienschicksal

Die Autorin transkribierte die Schreiben mit grosser Sorgfalt und veröffentlicht jetzt daraus Zitate als «Habsburger Briefe 1872-1920» in einem von der Druckerei Weibel in Windisch schön gestalteten 169-seitigen Band. Schon im Habsburger Gedenkjahr 2008 liess Marianne Spiess im Buch «Habsburger Dorfgeschichten» Zeitzeugen über deren Jugendjahre während des Zweiten Weltkriegs und den dörflichen Alltag in den Nachkriegsjahren zu Wort kommen.

Nun erhält die Nachwelt vom Briefwechsel Habsburg-Amerika Kenntnis, weil Heinz Mattenbergers Mutter, die legendäre Schlosswirtin Alice Mattenberger, die Adoptivtochter von Rudolf und Elisabeth Hummel-Riniker war. Die dreijährige Alice Louise und ihr zweijähriger Bruder Jean Edmund waren als Halbwaisen nach dem Tod der Mutter, 1904, aus Genf in die Heimatgemeinde Habsburg abgeschoben worden, da ihr Vater Albert Riniker, ein gebürtiger Habsburger, arbeitslos und mit der Versorgung der Kinder überfordert war. Während Jean Edmund, genannt Hans, als Verdingbub bei Bözberger Bauern das schlechtere Los zog, fand seine Schwester beim kinderlosen Schlosspächterpaar liebevolle Aufnahme und Förderung.

## Neues aus der alten Heimat

Briefschreiber Rudolf Hummel hielt die Verwandten in Amerika über Jahre hinweg auf dem Laufenden, wie es den



Journalistin Marianne Spiess hat die Habsburger Briefe subskribiert

BILD: ZVG

Habsburger Angehörigen erging, welche Arbeiten in Haus und Feld anstanden, wie das Wetter verlief und die Ernten ausfielen, was im Dorf und in der Umgebung passierte, wer es zu etwas brachte, zum Beispiel der Habsburger Schulmeistersohn, Landwirt, Redaktor und Notar Hans Werder oder der Ortsbürger und Regierungsrat Johann Friedrich Riniker, wer Glück oder Pech hatte, erkrankte und starb. Kurzum: Es waren Abbildungen des Alltags auf dünnem Briefpapier, die zwar immer einige Wochen

brauchten, bis sie die Empfänger per Schiff, Bahn und Fuhrwerk erreichten, aber dennoch als Neuigkeiten aufgenommen wurden.

Die Briefe sind Zeitdokumente, weil sie wichtige Ereignisse zwischen 1872 und 1920 beleuchten – übrigens eine bewegte Epoche für die Region, zum Beispiel wegen der aufkommenden Industrialisierung sowie der Eröffnung der Heil- und Pflegeanstalt Königsfelden und des Bezirksspitals Brugg. Rudolf Hummel vergass auch nicht, die Einführung der Elektrizität

in Brugg, den Ausbau der Wasserversorgung in Habsburg und Auswirkungen des Ersten Weltkriegs, wie eine Weihnachtsfeier mit internierten Soldaten im Rittersaal der Habsburg, nach Texas zu melden.

Die Auswanderer würden die alte Heimat kaum noch erkennen, wenn sie wieder einmal nach Brugg kämen, schrieb er 1904 nach Amerika. In einem früheren Brief, den der 21 Jahre junge Habsburger Gemeindeschreiber Hans Werder 1872 dem im Jahr zuvor ausgewanderten Jakob Hummel schrieb, klang leise Sehnsucht nach einem Wiedersehen an: «Mon cher! Wenn du nur nächsten Sommer heimkämeest. Wir gingen dann miteinander nach Zürich ans eidgenössische Schützenfest!»

## Sorgfältige Recherchen

Die Autorin begnügte sich nicht mit der Auslese und der Wiedergabe von Ausschnitten aus Rudolf Hummels Schreiben, sondern sie beleuchtete mit journalistischer Professionalität die Hintergründe der in den Briefen erwähnten Begebenheiten und lieferte weitere Informationen dazu. Etwa wie die Armenfürsorge damals nach dem Heimatprinzip funktionierte oder woraus sich die Dorfübernamen ableiteten oder wie aus Habsburger Tagelöhnern Fabrikarbeiter wurden oder wie sich der Kurbetrieb Schinznach-les-Bains entwickelte und dessentwegen sogar Schnellzüge in Schinznach-Bad anhielten.

Dazu betrieb Marianne Spiess umfangreiche Recherchen im Gemeinde- und Staatsarchiv, in den Brugger Neujahrsblättern und vielen weiteren Publikationen. Der Verfasserin ist die Tuchföhlung mit Menschen von damals gelungen.

**Buchvernissage mit Kurzlesung und musikalischen Intermezzis**  
Sonntag, 5. November, 17 Uhr,  
Rittersaal, Schloss Habsburg

**REGION:** «Helle Nacht» bietet Einblick in lokale Unternehmen

# Industriekultur pur

Zahlreiche Kulturinstitutionen und Firmen öffnen am Samstag ihre Türen für die vierte Ausgabe der Aargauer Industriekulturnacht.

Etwa 30 Institutionen erzählen an 23 Orten im ganzen Kanton Aargau faszinierende Industriegeschichte und werfen das Scheinwerferlicht auf brennende Fragen und Herausforderungen unserer Gesellschaft wie Energiegewinnung, Raumplanung und Robotik. Wie hat der Pioniergeist von einst dazu beigetragen, Krisen zu überwinden? Mit welchen Herausforderungen sehen sich Gesellschaft und Industrie heute konfrontiert? Und mit welchen Innovationen können wir die Zukunft meistern?

Das Programm der Industriekulturnacht ist breit gefächert: Drop-in-Workshops, Taschenlampenführungen, Erlebnistouren, Podien, Filmvorführungen, Themenrundgänge und vieles mehr vermitteln die reiche Aargauer Industriekultur aus verschiedenen Blickwinkeln. So können Kinder und Erwachsene im Historischen Museum Baden auf einem Parcours die «Klangwelten der Industrie» entdecken und erleben, wie viel Technik im Sound steckt. Das Schweizer Kindermuseum in Baden lädt zu einem Rundgang ein, bei dem die Geschichte der historischen Villa Funk erkundet wird. Beim PSI in Villigen kann man sich beim «Besuch bei Forschenden»



Virtueller Montagesimulator von Libs (Industrielle Berufslehren Schweiz) BILD: ZVG

ein Bild vom aktuellen Stand der wissenschaftlichen Arbeit machen. Und in Ehrendingen lockt ein Rundgang zur Geschichte der «Cementfabrik Läger», die 1892 mit viel Pioniergeist gegründet wurde, in der zwischenzeitlich bis zu 400 Arbeiter tätig waren, die aber bereits nach zehn Jahren wieder Konkurs anmelden musste.

Der Kanton Aargau ist einer der grössten Wirtschaftskantone der Schweiz und ein führender Industriekanton. Seit 2020 vereint das Netzwerk Industriewelt Aargau Organisationen und Institutionen aus Kultur, Bildung, Tourismus und Wirtschaft und macht die reichhaltige Industriekultur im Kanton an der «Hellen

Nacht» sichtbar. Für die diesjährige «Helle Nacht» lud das Netzwerk seine Partner ein, Kooperationen einzugehen. So gastiert nun zum Beispiel das Animationsfilmfestival Fantoche im Museum Burghalde in Lenzburg mit einem Programm über Roboter, die ihr Herz an die Menschheit verloren haben. In der Villa Boveri lassen Industriewelt Baden und Libs (Industrielle Berufslehren Schweiz) die Besucherinnen und Besucher in die Ingenieurwissenschaften eintauchen – mit Virtual-Reality-Brillen und Dampfkraftwerk-Simulator.

**Samstag, 4. November, 14 bis 22 Uhr**  
Alle Angebote unter [hellenacht.ch](http://hellenacht.ch)



## Simis Kunst im Dorfmuseum

Simone Orfei (50) ist leidenschaftliche Künstlerin mit handwerklichem Geschick. Mit ihren Bildern möchte die Lengnauerin Momente, Lichtspiele und Formen durch Strukturen zum Leben erwecken. Vernissage: Freitag, 3. November, 18 bis 21.30 Uhr, Dorfmuseum Lengnau, weitere Daten unter [domus-lengnau.ch](http://domus-lengnau.ch) BILD: ZVG

Inserat

**SCHWEIZER QUALITÄT SVP**

**2. Wahlgang**  
19.11.2023

**In den Ständerat**

**Danke für Ihre Stimme!**

**Benjamin Giezendanner**

**Unternehmer**

1234256 ACM

# 4-TAGES-FÄSCHT

## bei der Möbel-Kindler-AG in Schinznach-Dorf

Donnerstag bis Sonntag  
9. bis 12. November



Sie sind ♥-lich eingeladen bei der Möbel-Kindler-AG in Schinznach-Dorf vom Donnerstag bis zum Sonntag, 9. bis 12. November 2023 (Industrie Dägerfeld).

Geniessen und profitieren Sie vier Tage lang vom einmaligen Angebot auf das ganze Möbel- und Bettwarensortiment! Sie können sich auf ein schönes Fest mit vielen Attraktionen freuen! Familie Kindler und Team plaudern schon jetzt ein bisschen aus dem Nähkästchen, um Sie «gluschtig» zu machen.

### auf Polstergruppen und Relax-Sessel

**Grosse Rückkaufprämie:** Sie erhalten für Ihre alte Polstergruppe oder Relax-Sessel bis Fr. 1400.–. Diese Rückkaufprämie hat es bei Kindler noch nie gegeben und ist einmalig geplant für das Jahr 2023 als Attraktion für die traditionelle Hausmesse und als Profit für die geschätzte Kundschaft!

### auf Tische und Stühle

Profitieren Sie von **20% Holzbonus**. Die Tischgarnitur lädt gerade zu dieser Jahreszeit wieder vermehrt ein zum gemütlichen Beisammensein. Dabei ist ein schöner Holztisch nicht nur modern, sondern auch ein Stück Natur, das in Ihrer Stube Einzug hält wie ein schönes Bild an der Wand oder ein Kunstwerk. Passend dazu natürlich bequeme Stühle, die das Verweilen zum Genuss werden lassen. Einfach eine Wohltat für Körper, Seele und Geist!

### auf Schlafzimmer und Wohnmöbel

(inkl. Schränke, Sideboards, Elementwände, Salontische)

### ♥ 3-facher Gutschein ♥

Sie erhalten einen **3-fachen Gutschein**: Machen Sie Gebrauch vom 4-Tages-Spezialrabatt, profitieren Sie von fachgerechter und kostenloser Lieferung, Montage und Entsorgung Ihrer alten Möbel. Nutzen Sie das Angebot von 3D-Visualisierung mittels spezieller Software am Computer. Gerade im Bereich von Schlafzimmer und Wohnmöbel, wo man so viele Varianten zusammenstellen kann, ist es oft sehr schwierig, sich eine Vorstellung von seinen gewünschten Möbeln zu machen. Das Kindler-Team visualisiert und bespricht mit Ihnen gerne Ihre Wünsche und Vorstellungen und erstellt Ihnen eine Visualisierung, damit Sie sich von Ihrem Wohntraum ein Bild machen können und genau wissen, was Sie erwartet!

### SONDERTHEMA Polstergruppe für die nicht so grosse Stube!

Die Idee mit den «Polstergruppen für die nicht so grosse Stube» stammt von Kindler senior. Da vielerorts kleinere Wohnverhältnisse herrschen oder einfach die Stube nicht überfüllt werden will, ist die «Polstergruppe für die nicht so grosse Stube» seit eh und je eine Spezialität von Möbel-Kindler. Diesem Thema soll vom 9. bis zum 12. November ganz speziell Rechnung getragen werden. Für einige ist dies ein absolutes Bedürfnis.

### Matratzen Eintauschaktion mit Bico



Wer einen erholsamen Tiefschlaf hat, hat schon die besten Voraussetzungen, um die nötige Kraft für den Alltag zu tanken. Gerade in der heutigen hektischen Zeit, der wir alle, ob jung oder etwas älter, ausgesetzt sind, ist es von grosser Bedeutung, dass unser Körper in der Zeit, die er zur Verfügung hat, die bestmögliche Erholung geniessen kann.

Obwohl der erholsame Schlaf nicht nur vom Bettinhalt abhängig ist, kann ein auf den Körper abgestimmter Bettinhalt in vielen Fällen schon «Wunder» bewirken und ist ein wesentlicher Faktor für Ihre Gesundheit.

Möbel-Kindler und die Firma Bico tauschen vom 9. bis zum 12. November Ihre alte Matratze ein. Sie erhalten für Ihre alten Matratzen einmalig bis Fr. 900.–. Während diesen vier Tagen ist speziell für Sie Fachpersonal von Bico bei Möbel-Kindler und berät Sie gerne mit langjähriger und kompetenter Beratungserfahrung!

### WO UND WANN?

Möbel-Kindler-AG, Donnerstag bis Sonntag,  
9. bis 12. November 2023, (Industrie Dägerfeld)

Lassen Sie sich an diesen vier Tagen einfach verwöhnen, geniessen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten und lassen Sie sich einen Blick in die Möbelausstellung nicht entgehen!

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Donnerstag 09. November 2023 09 – 20 Uhr  
Freitag 10. November 2023 09 – 20 Uhr  
Samstag 11. November 2023 09 – 19 Uhr  
Sonntag 12. November 2023 10 – 17 Uhr

**Möbel-Kindler-AG** Degerfeldstrasse 7 • 5107 Schinznach-Dorf  
Telefon 056 443 26 18 • www.moebel-kindler-ag.ch

### «Huus-Fäscht»-Attraktionen

#### ALLE TAGE

♥ **Urchiges Chäs-Stübli**  
Raclette-Schlemmen für Feinschmecker (ab der Alpkäserei) und Weisswein-Spezialitäten vom Tal



♥ **Verführerische Back-Show**  
frisch gebackene Öpfelchüechli

♥ **Gluschtige Käsedegustation**  
vom Chäs Tröimer aus der Schweiz

♥ **Markttreiben im Möbelhaus**  
Mit Werners Backstube

♥ **Feuerfakel-Show «Vulcana»**  
Livevorführungen immer ab 15 Uhr

### die fätzig, sympathische Schwizer Band



### SONNTAG, 12. NOVEMBER 2023

♥ 10.00–11.00 Uhr:  
**Schwyzörgeli Quartett Schenkenberg**  
(bekannt aus Radio und Fernsehen)



♥ 11.00–12.00 Uhr: **Sonntagsapéro**  
ofenfrischer Speckzopf aus dem Holzofen

## 4-Tages-Fäscht!

Donnerstag – Sonntag,  
9. – 12. November

von Mensch zu Mensch.

Geniessen und profitieren Sie 4 Tage lang!



«Sie sind ♥-lich eingeladen, lassen Sie sich während 4 Tagen von uns rundum verwöhnen!»

### auf Polstergruppen und Relax-Sessel

**Grosse Rückkauf-Prämie:** Sie erhalten für Ihre alte Polstergruppe oder Relax-Sessel bis Fr. 1'400.–!

### auf Tische und Stühle

Profitieren Sie von **20 % Holz-Bonus**

### auf Schlafzimmer und Wohnmöbel

(inkl. Schränke, Sideboards, Elementwände, Salontische...)

**3-fach-Gutschein:** 1 x 4-Tages-Spezialrabatt  
1 x gratis Lieferung, Montage und Entsorgung  
1 x 3D-Visualisierung Furnplan

SondertHEMA: Polstergruppen für die nicht so grosse Stube!

### Wie alt ist Ihre Matratze? Jetzt Eintausch-Aktion mit



Für Ihre alten Matratzen bekommen Sie vom 9. – 12. November beim Kauf einer Gesundheits-Matratze bis Fr. 900.– (exklusiv von uns und BICO). Es erwartet Sie Fachberatung aus dem Hause BICO!

♥ **Urchiges Chäs-Stübli**  
Raclette-Schlemmen für Feinschmecker (ab der Alpkäserei) & Weisswein-Spezialitäten vom Tal



♥ **Verführerische Back-Show**  
frisch gebackene «Öpfelchüechli»

♥ **Gluschtige Käsedegustation**  
vom Chäs Tröimer aus der Schweiz

♥ **Markttreiben im Möbelhaus**  
mit Werners Backstube

♥ **Feuerfakel-Show «Vulcana»**  
Live Vorführungen immer ab 15 Uhr

die fätzig, sympathische Schwizer-Band



**LIVE ON STAGE**

Am Sonntag, 12. November 2023:  
10.00 bis 11.00 Uhr: **Schwyzörgeli Quartett Schenkenberg** (bekannt aus dem Radio und Fernsehen)



11.00 bis 12.00 Uhr: **Sonntags-Apéro**  
Speckzopf aus dem Holzofen

Wann: Do bis So, 9. bis 12. Nov. 23  
Zeit: Do / Fr: 09 – 20 Uhr  
Sa: 09 – 19 Uhr  
So: 10 – 17 Uhr



**MÖBEL-KINDLER-AG**

moebel-kindler-ag.ch / Tel. 056 443 26 18

**SCHINZNACH-DORF**



Lisbeth Herger BILD: ZVG

**NUSSBAUMEN**

**Lesung von Lisbeth Herger**

Die bekannte Journalistin und Buchautorin Lisbeth Herger liest und erzählt aus ihrem Buch über Pauline Schwarz, deren Diagnose einst «moralisch defekt» lautete. Pauline Schwarz (1918-1982) wuchs in ärmlichen Verhältnissen in der Ostschweiz auf. Das Schicksal der Dienstmagd, die früh heiratete und mehrere Kinder gebar, schien vorgezeichnet. Doch sie zeigte sich widerspenstig, lehnte sich gegen den Willen ihrer verschiedenen Ehemänner auf und versuchte, sich mit kleinen Diebstählen und Betrügereien etwas Wohlstand zu erschleichen. Gefängnis und psychiatrische Untersuchungen waren die Folge, denn ihr Verhalten entsprach nicht dem Rollenbild jener Zeit.

**Samstag, 4. November, 10 Uhr**  
Reformierte Kirche, Nussbaumen

**KULTURVEREIN SURBTAL**

■ **Liebeskummer und Fernweh**

Allein die Gitarre erfüllte den Saal mit ihrem wunderschönen lyrischen Intro. Das Herz horchte auf, tauchte ab in traumhafte Erinnerungen, vor dem geistigen Auge romantische Landschaften. Dann setzte die Stimme ein, und in ein wohliges Schauern mischten sich Trauer und Hoffnung auf tragische Weise. Das ist Tango - ein Gefühl wie Liebeskummer und Fernweh zusammen. Erleben durfte man es am letzten Samstag beim Konzert im «Weissen Wind», organisiert vom Kulturkreis Surbtal. Der argentinische Gitarrist Julio Azcano und die argentinische Sängerin Marcela Arroyo spielten harmonisch zusammen und erzeugten eine unerhörte Spannung. Julio Azcano spielte die komplexen, anspruchsvol-

len Kompositionen von Astor Piazzolla derart virtuos und leidenschaftlich, dass sie sehr zugänglich wurden, fast schon selbstverständlich. Marcela Arroyo trug dazu die Texte von Jorge Luis Borges, Pablo Neruda und Julio Cortázar so emotional und ausdrucksstark vor, dass sie selbst ohne Spanischkenntnisse nachvollziehbar waren. Zwischen schmerz erfüllt Lamentieren und freudenstrahlendem Lachen fächelte sie sich zuweilen Luft zu. Mit Herz und Seele bei der Sache, nahbar und in engem Dialog mit dem Publikum schufen die beiden eine liebevolle Atmosphäre. Das war grosse Klasse, das waren grosse Gefühle und eine grosse Verbundenheit im Publikum durch das gemeinsame Erleben dessen, was den Menschen ausmacht.

ZVG



Harmonisches Miteinander: Marcela Arroyo und Julio Azcano BILD: ZVG



Unzählige Lichter sorgen im Wunderdorf für festliche Stimmung BILD: ZVG

**BADEN:** Weihnachtszauber auf dem Theaterplatz  
**5-Jahr-Jubiläum des Badener Wunderdorfs**

Das Badener Wunderdorf ist die ideale Gelegenheit, um sich auf die Weihnachtszeit einzustimmen. Und das seit fünf Jahren.

Bald wird der Theaterplatz wieder glitzern und funkeln und nach Glühwein und Gewürzen duften. Der Verein Wunder Baden veranstaltet das Wunderdorf auf dem Theaterplatz dieses Jahr zum fünften Mal - und auch dieses Jahr legt der Verein grossen Wert auf Gemütlichkeit, gutes Essen und wärmende Getränke. Die beliebten Kuschelhäuschen und die vielen gemütlichen Sitzgelegenheiten mit wärmenden Fellen und Decken laden zum Verweilen ein. Letztes Jahr fan-

den insgesamt über 120 000 Besuchende den Weg ins Wunderdorf.

La Terrazza - das muschelförmige Zelt mit eigener Bar - erfreute sich grosser Beliebtheit und wird den Gästen auch diesen Winter wieder zur Verfügung stehen. In Zusammenarbeit mit Outdoor Escape Room bietet das Badener Wunderdorf das Abenteuer Weihnachtsmarkt mit einer neuen Geschichte an. Der Abenteuer-event - eine Mischung aus Escape Room und Schnitzeljagd - startet im Wunderdorf und führt durch die Gassen der Badener Altstadt. Und für Kinder gibt es ein Chasperli-Hüüsli, das sie selbst bespielen können.

**Donnerstag, 2. November, bis Samstag, 23. Dezember, Theaterplatz Baden wunderdorf.ch**

Inserat

SPORTX

CITYGALERIE.CH

**6. bis 13. November 2023**

Profitierwoche:  
20% Rabatt

**auf Ski, Snowboards und  
Protektion inkl. Kids\***

\* Inkl. Langlauf, Wintersporthelme/-brillen, Ski- und Snowboardschuhe.  
Exkl. Bekleidung. Angebot gültig vom 6. bis 13.11.2023 in der SportX-Filiale  
Brugg - City Galerie, solange Vorrat.

4x  
CUMULUS

Vom 6. bis 11. November zusätzlich von 4-fachen Punkten auf das gesamte SportX-Sortiment profitieren. QR Code scannen und Cumulus-Bon downloaden.

BRUGGER  
CITYGALERIE

1236048 BK



**Anlässe**

Angaben ohne Gewähr. Weitere Informationen direkt beim Veranstalter.

- Samstag, 4. November, 10 Uhr: Kasperlitheater, Aula Schulhaus Rietwise, Lengnau, Frauenverein Lengnau-Freienwil
- Samstag, 4. November, 16 Uhr: Firmung für Le und Frw, Kirche Lengnau, kath. Kirchgemeinde
- Mittwoch, 8. November, 19 Uhr: Herbstversammlung, Saal Weisser Wind, Landfrauenverein Freienwil
- Freitag, 10. November, 19 Uhr: Jassturnier, Saal Weisser Wind, Einwohnerverein Freienwil
- Samstag, 11. November: Helferessen, siehe Einladung, Naturschutzverein
- Montag, 13. November, 18 bis 20 Uhr: Schminken und Frisieren für Mädchen, Coiffeur Schmitte, Lengnau, Frauenverein
- Donnerstag, 16. November, 15 bis 17 Uhr: Spatzenhöck, reformierte Kirche Ehrendingen, reformierte Kirche Baden plus
- Donnerstag, 16. November, 19.30 Uhr: Kirchgemeindeversammlung – Pfarreizentrum Lengnau, Kath. Kirchgemeinde

**GEBENSTORF**

**Baubewilligungen**

Die Baubewilligung wurde erteilt an:



**Verbreiterung Grubenstrasse, Baumeisterarbeiten**

Der Gemeinderat hat die Baumeisterarbeiten zur Verbreiterung der Grubenstrasse an die Firma Aarvia Bau AG Würenlingen vergeben.

**Versand Jodtabletten**

Im Auftrag des Bundes erhalten Sie zwischen Mitte Oktober und Mitte November per Post eine Packung Jodtabletten (Kaliumiodid-65-SERB-Tabletten) zugesendet - vorsorglich und gratis. Im Falle eines schweren Kernkraftwerkunfalls verhindern diese Tabletten, dass radioaktives Jod von der Schilddrüse aufgenommen wird. Alle Personen in Ihrem Haushalt erhalten eine persönlich adressierte, weisse Schachtel mit einer Tablettenpackung. Es ist möglich, dass nicht alle Personen ihre Schachtel am gleichen Tag erhalten. Personen, die bis Ende November 2023 keine Jodtabletten erhalten haben, sind aufgefordert, bei der Gemeinde einen Bezugsschein abzuholen. Mit dem Bezugsschein können die Jodtabletten gratis in einer Apotheke im Verteilgebiet bezogen werden. Die Jodtabletten sind eine vorsorgliche Massnahme. Sie sind für den Notfall bestimmt und dürfen nur auf Anordnung der Behörden eingenommen werden! Im Ereignisfall wird die Bevölkerung entsprechend alarmiert und informiert.

**Zählerablesung**

Die Ableserinnen und Ableser der IBB Brugg AG sind vom 1. Dezember 2023 bis 20. Januar 2024 unterwegs, um im Kundengebiet die Zähler abzulesen. Die Ablesungen erfolgen Montag bis Freitag tagsüber und während der frühen Abendstunden, samstags nur tagsüber. Bitte ermöglichen Sie uns den Zugang zum Strom-, Wasser- oder Gaszähler. Beachten Sie, dass sich die Mitarbeitenden der IBB ausweisen können.

Es ist auch möglich, die Zählerstände selbst abzulesen. Eine Anleitung und das Meldeformular finden Sie unter [www.ibbrugg.ch/zaehlerstand](http://www.ibbrugg.ch/zaehlerstand).

**OBERSIGGENTHAL**

**Feuerwehr Obersiggenthal – Weiterbildungskurs**

Alle 5 Jahre müssen die Gruppenführer vom Bezirk Baden gemäss AGV den Weiterbildungskurs absolvieren. Dieses Jahr führt die Feuerwehr Obersiggenthal diesen Kurs am 4. November auf dem Gemeindegebiet durch. An diesem Tag werden rund 100 Personen, inklusive Kursstab, anwesend sein. Um den Teilnehmern möglichst reale Ereignisse aufzuzeigen, werden verschiedene Arbeitsplätze vorbereitet.

Wir freuen uns, die Feuerwehrfrauen und Feuerwehrmänner in Obersiggenthal zu begrüßen, und danken der Bevölkerung für ihr Verständnis.

**Rechnungsabschluss 2023 / Rechnungsruf**

Der Rechnungsabschluss 2023 steht bevor, die ersten Arbeiten haben bereits begonnen. Um die Auszahlung im Jahr 2023 garantieren zu können, bittet die Abteilung Finanzen um Einreichung der Kommissions-, Spesen- und Lieferantenrechnungen bis Freitag, 1. Dezember.

Rechnungen, die nach diesem Stichtag eingehen, können vermutlich erst nach Neujahr zulasten der Rechnung 2024 beglichen werden.

**TURGI**

**Wintergemeindeversammlung**

Bald ist es so weit! Die letzte Gemeindeversammlung von Turgi steht vor der Tür: ein historischer Moment. Nach 140 Jahren Eigenständigkeit werden wir am 1. Januar 2024 zum schönsten Ortsteil von Baden.

Die letzte Gemeindeversammlung findet am Donnerstag, 23. November, um 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Gut statt.

Die Akten zu den traktandierten Geschäften der Gemeindeversammlung können in der Zeit vom 9. bis 23. November bei der Gemeindekanzlei während der ordentlichen Bürozeiten eingesehen werden. Die wichtigsten Dokumente stehen ab dem 9. November zudem auf der Gemeindehomepage ([www.turgi.ch](http://www.turgi.ch)) zur Einsichtnahme zur Verfügung.

Mit der letzten Gemeindeversammlung geht etwas zu Ende, und etwas Neues beginnt. Nach den ordentlichen Traktanden erwartet Sie ein festliches Rahmenprogramm, mit Apéro riche und Musik. Wir feiern gemeinsam die letzten 140 Jahre und schwelgen in Erinnerungen.

Sie erleichtern uns die Organisation der Feier mit Ihrer Anmeldung. Bitte melden Sie sich bis spätestens 15. November für die Gemeindeversammlung und die anschließende Feier mit diesem QR-Code an.



**UNTERSIGGENTHAL**

**Neue Website ab 1. November**

Ab 1. November hat die Gemeinde Untersiggenthal eine neue Website. Wir freuen uns sehr, dass die neue Website nach wochenlanger technischer, inhaltlicher und vor allem optischer Überarbeitung aufgeschaltet wird. Die Website [www.untersiggenthal.ch](http://www.untersiggenthal.ch) präsentiert sich in einem neuen, modernen Design und ist auf die Nutzung mit Tablets und Smartphones abgestimmt. Ein weiterer Vorteil ist der neue Abodienst, mit dem Sie selbst entscheiden können, ob Sie über

News, Veranstaltungen und Entsorgungsdaten direkt und automatisiert informiert werden möchten. Zudem ist in die neue Website ein neues Reservationssystem für die gemeindeeigenen Räumlichkeiten wie Waldhütte, inklusive der neuen Sickingaräume, integriert. Stöbern Sie durch die Seiten, entdecken Sie, was Untersiggenthal zu bieten hat, und teilen Sie uns Ihr Feedback mit. Wir arbeiten kontinuierlich an Verbesserungen und möchten sicherstellen, dass diese Website Ihren Bedürfnissen und Erwartungen entspricht. Wir hoffen, dass Ihnen diese neue Plattform gefällt, und freuen uns, wenn sie regelmässig genutzt wird.

**Infoveranstaltung zum Gestaltungsplan Steigacher**

Das öffentliche Mitwirkungsverfahren zum Gestaltungsplan Steigacher, der das Gebiet des ehemaligen Fussballplatzes an der Sportplatzstrasse in Ennetturgi umfasst, läuft noch bis zum 20. November. Die Unterlagen liegen bei der Abteilung Bau und Planung öffentlich auf und sind unter [www.untersiggenthal.ch](http://www.untersiggenthal.ch) einzusehen. Spezifische Fragen zu den Unterlagen können in der Sprechstunde am – Donnerstag, 9. November, von 17 bis 19 Uhr

gestellt werden. Vertreterinnen und Vertreter der Gemeinde und des Planungsbüros werden sie gern beantworten. Eine Anmeldung zur Sprechstunde ist erforderlich unter 056 298 03 00 oder [bauverwaltung@untersiggenthal.ch](mailto:bauverwaltung@untersiggenthal.ch).

**Trinkwasser im Weiler Steinenbühl wieder uneingeschränkt geniessbar**

Das Trinkwasser im Weiler Steinenbühl ist seit 30. Oktober wieder uneingeschränkt geniessbar. Ein Abkochen des Wassers ist nicht mehr notwendig.

**TURGI**

**Spaghettata**

Der FC Turgi lädt Anfang November zu seinem traditionellen Spaghettiplausch. Im Bauernhaus an der Limmat tischt der Fussballverein Spaghetti mit elf verschiedenen Saucen und ein Salatbuffet à discrétion auf. Auch Kaffee und Kuchen sind im Angebot. Barbetrieb. Freitag/Samstag, 3./4. November, 18 bis 22 Uhr, Sonntag, 5. November, 11 bis 15.30 Uhr, Bahnhofstrasse 24, Turgi, [fcturgi.ch](http://fcturgi.ch)

**Absenden 2023**

Das Absenden des Schützenvereins Freienwil, ein jährlich wiederkehrendes Ereignis, fand dieses Jahr am Samstagabend, 21. Oktober, im Saal des Restaurants Weisser Wind in Freienwil statt. Präsident Christian von Ehrenberg konnte an diesem Abend 36 Anwesende willkommen heissen. Das Durchschnittsalter von knapp 45 Jahren wurde durch die jüngere Schiessgeneration nach unten nivelliert. Nach einem feinen Spaghettessen ging es an die erste Rangverlesung. Markant aufgeschichtet warteten Käse- und Fleischpreise auf dem Gabentisch auf ihre Abnehmer. Dank innovativen Schiessideen des Vorstands ging niemand leer aus. Auch Ungeübte durften ein paar Rauchwürste oder Raclettescheiben entgegennehmen. Die junge Generation der Vorstandsmitglieder übernahm das Organisieren der Preise und die Preisausgabe. Mit pointierten Kommentaren brachte der Präsident die Anwesenden zum Schmunzeln. Häufig fielen in den vorderen Rängen die Vornamen Othmar, Christian und Sacha.

Die grösste und wichtigste Rangliste war und ist aber bestimmt die des Schützenkönigs 2023. Sacha Rauch durfte den ersten Preis entgegennehmen, wenige Punkte vor Othmar Suter und Andreas Degen. Ein aussergewöhnliches Schiessen



**Jodelabig «Klangvoll mitenand»**

Der Jodelklub Edelweiss aus Untersiggenthal, der im vergangenen Jahr sein 100-jähriges Bestehen feierte, kann dieses Jahr endlich wieder seinen traditionellen Jodelabig durchführen. Ab 18 Uhr werden im neuen Sickinga-Festsaal Speis und Trank geboten, um 20 Uhr steht der Jodelklub unter dem Motto «Klangvoll mitenand» auf der Bühne. Im Anschluss sorgt das Örgelquartett Echo vom Schwandboden dafür, dass bis in die Nacht getanzt und gefeiert wird. Natürlich fehlt auch die legendäre Tombola nicht. Samstag, 11. November, 20 Uhr, Sickinga-Festsaal, Mehrzweckhalle Untersiggenthal

BILD: ZVG

**GIPSBACHSCHLUDERI EHRENDINGEN**

**Guggenmusik ist heiss auf die Saison**

Während die Schweiz gespannt auf die Wahlergebnisse schaute, befand sich die Gugge Gipsbachsluderi aus Ehrendingen fernab vom Geschehen und kümmerte sich um das musikalische Wohlergehen. Mitte Oktober wurde in Reconvilier im Kanton Bern intensiv in Blech geblasen, auf Felle getrommelt, wurden Noten gelesen und Tänze einstudiert – die Gipsbachsluderi waren im Probewochenende. Seit August wird wieder wöchentlich geprobt. Die 41 Mitglieder der Guggenmusik sind heiss auf die

Saison, üben neue Stücke ein, und alte Lieder werden nochmals genauer einstudiert.

Die Vorfreude auf den Februar 2024 ist gross. Doch man muss nicht so lang warten, denn der 11. November – offizieller Faschnachtsbeginn – steht vor der Tür. Es gibt einige Möglichkeiten, die Gipsbachsluderi zu hören: 11.11 Uhr, Eingang Coop Ehrendingen; 18 und 19.30 Uhr, Martini- markt Rümlang; 21.30 Uhr, Schlossbergplatz Baden; 22.45 Uhr, Schulhausplatz Untersiggenthal. Die Gipsbachsluderi freuen sich über viele Faschnachtsfreunde. ZVG



Die Gipsbachsluderi im Probewochenende im Berner Jura

BILD: ZVG

**FSV FREIENWIL**



Die Schützen feiern im Saal des Restaurants Weisser Wind

BILD: ZVG

war der Wichtelstich, bei dem auf eine Scheibe mit einem fast unsichtbaren Reh geschossen wurde. Die Brüder Samuel und Martin von Ehrenberg entpuppten sich als gute Jäger, danach folgte dicht dahinter «Profi- jäger» Othmar Suter.

Für die beiden Meisterschaften gab es wie gewohnt Fleischpreise. Podest kleine Meisterschaft mit 8 Rangierten: 1. Sebastian Büchi (259,429 Punkte), 2. Urs Hauser (259,130), 3. Michelle Roth (256,948). Podest grosse Meisterschaft mit 16 Rangierten: 1. Christian Bühler (1098,177 Punkte), 2. Sacha Rauch (1092,531), 3. Othmar Suter (1090,180).

Nach dem Dessert, Apfelstrudel mit Vanillesauce, kam der lockerere Teil des Abends mit dem Glückslottostich. Der erste Preis war eine Holzbank, ein sogenanntes «Bänkli vor em Hüslli». Gespannt warteten alle auf die erste gezogene Zahl, die Nico Burger zum Hauptgewinner erkör. Eine 1 oder 100 zu schiessen, war doch zu schwierig, andere Zahlen wurden teilweise sogar zwei- bis dreimal getroffen. So wurde der reiche Gabentisch mit vielen interessanten Preisen nach und nach leer geräumt. Die Schützen verbrachten einen unterhaltsamen und gelungenen Abend.

ZVG | BARBARA VON EHRENBURG

**KREUZWORTRÄTSEL:** Wöchentlich ein attraktiver Preis zu gewinnen

# Gehirnjogging für Rätselfreunde

Schreibwerkzeug	arabischer Fürstentitel	plötzliche Einfälle	Stadtteil von München	chinesischer Politiker †	Bergweide, Alm	pöln. Autor (Stanislaw)	Insel vor Dalmatien	kirchlicher Titel der Ostkirche	Musiker	tiefste Männerstimmelage	Insel im Pazifik	fester Zeitpunkt
12						2	Ruhetag der Juden					
Berg am Thunersee		Firmenzeichen		44. US-Präsident			ungeweihnte Hostie				9	
			13				Händlerviertel im Orient			4		
	7			mas-sieren			alt Römisches Kupfergeld				ein Billonstel	
Schwester von Brentano, † 1859	span. Halskrause (16. Jh.)	griechischer Sagenkönig		dt. Kfz-K. Offenburg			Leiterin eines Klosters	Garant		Ludolf-sche Zahl		
									6			
vielstimmiger Gesang												
Ermahnung			5	jordanische Münze						Schweiz. Musiker (DJ ...)		kalter Wind an der Adria
							kurz für: zu der		Renn-sport-schlitten			
Gebietsverwalter im MA.		argent. Provinzhptst. (Santa ...)			griechischer Buchstabe		Weg-länge des Kolbens					Fremd-wortteil: bei, da-neben
Futtergewebe												
			3		Verleger							
Lasttier												

11 02520 RSN

## SHOPPING-TIPP

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Der Aarepark wird zum Piratenrevier

BILD: ZVG

# Schatzsuche im Aarepark

Ein Drache, ein Piraten-schatz und eine geheim-nisvolle Insel: Das sind die Zutaten zur grossen Schatzsuche im Aarepark.

Bei der spannenden Schatzsuche im Aarepark warten spannende Attraktionen und Preise im Wert von über 100 000 Franken auf die Inselbesucherinnen und -besucher. Die Kids können sich noch bis zum 11. November auf ein unvergessliches Abenteuer begeben, um fünf Rätsel zu lösen, die der Drache Tyroc im Aarepark verteilt hat. Die Schatzkarte zeigt den Weg. Wer vor die Höhle des Drachens tritt, erhält eine kleine Belohnung.

**Tägliche Gewinnchancen**  
Die Highlights beim Wettbe-werb sind ein Tageseintritt mit

Übernachtung für vier Personen ins Rulantica, die Wasserwelt des Europa-Parks, im Wert von rund 500 Franken, ein Reisegutschein von ITS Coop Travel im Wert von 2000 Franken sowie als Hauptpreis ein Peugeot 308 SW im Wert von 44 700 Franken.

**Wer hilft, Tyroc Geschichte fertig zu schreiben?**  
Der Aarepark sucht kleine und grosse Schreibröcke, welche die Geschichte von Tyroc fertig schreiben. Wer sich angesprochen fühlt, schreibt sein eigenes Ende dazu. Die Gewinner-story wird als Hörbuch aufgenommen. Alle Informationen sind auf [schatzinsel.win-coop.ch](http://schatzinsel.win-coop.ch) zu finden.

**Einkaufszentrum Aarepark**  
Kuhgässlistrasse 7  
5303 Würenlingen  
[www.aarepark.ch](http://www.aarepark.ch)

**Wochenpreis: 1 Gutschein im Wert von Fr. 30.- von Baumgartner Weinbau in Tegerfelden.**

Bitte senden Sie das Lösungswort mit Ihrer Adresse per E-Mail an: [raetsel@effingermedien.ch](mailto:raetsel@effingermedien.ch) (Betreff: Kreuzworträtsel Rundschau Nord) oder auf A-Postkarte an Effingermedien AG, Kreuzworträtsel Rundschau Nord, Bahnhofplatz 11, 5201 Brugg.

Einsendeschluss ist Montag, 6. November 2023 (Datum des Poststempels).

Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Das Lösungswort wird in der nächsten Ausgabe publiziert. Teilnahmeberechtigt ist jedermann, ausser den Mitarbeitenden der Effingermedien AG.

## Sudoku leicht

								2
	6	9	5	8	3		4	
	7			9		6	5	8
		7		6	1			
	1			5				
	3	6	4		9	8	7	
				1				5
7		1				4	8	6
		4	9				1	

## Sudoku schwierig

4					6	1		
1				7		5	3	4
8	9							
5							1	9
				8		3		
								2
		8			5		6	
			3	4	8			
			7					2

So gehts: Die fehlenden Zahlen im Gitter so ergänzen, dass jede Zahl zwischen 1 und 9 in jedem Quadrat und auf jeder Zeile (horizontal und vertikal) nur einmal vorkommt. Falls Sie zu keinem Ende kommen, nicht verzweifeln: Die Auflösung finden Sie nächste Woche auf dieser Rätsel-seite.

## Lösungen

5	7	1	4	3	8	2	6	9
4	6	8	2	9	7	3	1	5
9	3	2	1	5	6	8	7	4
3	8	7	5	6	9	4	2	1
6	9	4	3	2	1	5	8	7
1	2	5	7	8	4	9	3	6
7	5	9	8	1	2	6	4	3
2	1	3	6	4	5	7	9	8
8	4	6	9	7	3	1	5	2

3	6	5	7	9	2	8	1	4
4	1	9	8	3	5	2	7	6
8	2	7	1	6	4	5	3	9
5	8	1	9	4	7	6	2	3
7	3	6	2	1	8	9	4	5
2	9	4	6	5	3	1	8	7
6	5	2	4	7	1	3	9	8
1	7	3	5	8	9	4	6	2
9	4	8	3	2	6	7	5	1

## KREUZWORTRÄTSEL: LÖSUNG UND GEWINNER

Lösungswort des letzten Rätsels:

### EICHELHAEHER

1 Gutschein im Wert von Fr. 30.- von der Bäckerei Frei hat gewonnen:

Der Preis wird per Post zugestellt.

## IMPRESSUM

**Herausgeberin**  
Effingermedien AG | Verlag  
Ein Unternehmen der Schellenberg-Gruppe

Bahnhofplatz 11  
5201 Brugg  
T +41 56 460 77 88  
[effingermedien.ch](http://effingermedien.ch)  
[ihre-region-online.ch](http://ihre-region-online.ch)

**Auflage**  
22 155 Exemplare (WEMF-beglaubigt)

**Erscheint wöchentlich**  
Donnerstag, Verteilung durch die Post in jede Haushaltung

**Inserateschluss: Dienstag, 10.00 Uhr**

**Tarife**  
Millimeterpreis farbig  
• Annoncen 0.96  
• Stellen/Immobilien 1.10

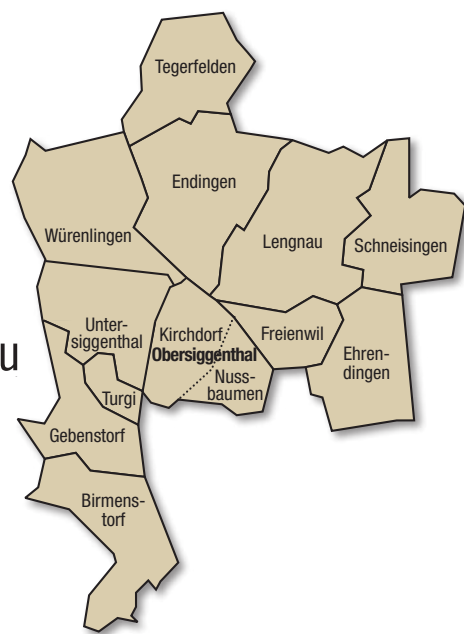
**Redaktion**  
Telefon 056 460 77 98  
[redaktion@effingermedien.ch](mailto:redaktion@effingermedien.ch)  
Annegret Ruoff (aru), Redaktionsleitung  
Ilona Scherer (is), Chefredaktorin  
Simon Meyer (sim), Redaktor  
Caroline Dahl (cd), Redaktorin  
Claudia Krell, Layout  
Silvia Wüthrich, Layout

**Korrektorat**  
Birgit Blatter

**Redaktionsschluss: Freitag, 9.00 Uhr**

**Inserateverkauf und Disposition**  
Telefon 056 460 77 88  
[inserate@effingermedien.ch](mailto:inserate@effingermedien.ch)  
June Costa, Anzeigenverkauf  
Roger Dürst, Anzeigenverkauf  
Vreni Liebhart, Disposition  
Franz Stutz, Disposition

**Leitung Verlag**  
Stefan Bernet



**Rundschau**







Sammler sucht gegen Barzahlung  
**Schwyzerörgeli und Akkordeon** (auch defekt)  
P. Birchler, Tel. 079 406 06 36  
birchler64@gmail.com

**Goldankauf**  
Münzhandel  
Anlagegold  
Pfandhaus

JEDER IST SEINES GLÜCKES EIGENER SCHMIED  
**Altgold verkaufen - Träume leben**

**SCHULER Edelmetalle**  
wir handeln mit Werten

Gold + Silber (An- und Verkauf)

Verliert Ihr Vermögen rasch auf dem Sparbuch an Wert?  
Sichern Sie Ihr Vermögen mit Edelmetallen

ANKAUF von Schmuck, Münzen, Zahngold, Zinn, verarbeitetes Bleiback, uvm.  
VERKAUF von Münzen und Barren

WALDSHUT  
Kaiserstraße 22  
(neben Gasthaus Lamm)  
immer Di. + Do.,  
von 09:30 - 13:30 Uhr  
und 13:30 - 16:30 Uhr

Pfandhaus / Pfandkredit (nur in WT)  
für Schmuck, Münzen, Barren,  
hochwertige Uhren (nur mit Papieren)

Hotline ☎ +49 7436 / 910052  
www.schulergmbh.de

**Kaufe Pelzjacken und Mäntel**  
Taschen, Leder, Möbel, Porzellan,  
Stand- und Wanduhren, Teppiche,  
Bilder, Musikinstrumente (Klavier etc.),  
Kameras, Fotoapparate u.v.m.  
**Herr Braun: 076 280 45 03**

**Maler-  
Arbeiten**  
Prompt und preiswert  
Tel. 079 642 60 24

Der erfolgreiche Weg zu besseren Noten:  
**Einzelnachhilfe** - zu Hause -  
für Schüler, Lehrlinge, Erwachsene  
durch erfahrene Nachhilfelehrer in allen Fächern.  
Für alle Jahrgangsstufen.

Telefon 062 772 12 90  
www.abacus-nachhilfe.ch

**Störmetzger**  
Landstrasse 234,  
5416 Kirchdorf  
Tel. 056 282 05 33

Öffnungszeiten: Fr 17-18.30, Sa 10-12 Uhr  
**Fr, 3.11., und Sa, 4.11.2023**  
**Metzgete**  
Blut- und Leberwürste  
Bratwürste/Rauchwürste  
Nächste Metzgete:  
17./18. November 2023

**hilfsmittelwelt**  
• • einfacher - bequemer - freier

Bei uns können Sie schnell und unkompliziert Hilfsmittel für die Pflege, die Rehabilitation und den Alltag mieten.

Unser Mietangebot:  
Pflegebetten, Rollatoren,  
Rollstühle, Mobiliar, Pflegehilfen  
und vieles mehr.

Hilfsmittelwelt AG | Winkelriedstr. 2 | 5430 Wettingen | 056 426 07 25 | www.hilfsmittelwelt.ch

**Schweizer Trödler für Sie  
in der Region  
Bis Samstag, 18.11.2023**

Wir kaufen diverse Flohmarktartikel wie:  
Geschirr, Kleider, Uhren, Modeschmuck,  
Bücher, Bilder, Pelzmäntel, Porzellan,  
Handtaschen, Antiquitäten, Werkzeug,  
Velos, Elektromaschinen,  
Musikinstrumente und vieles mehr.  
Machen Sie was sie nicht  
brauchen zu Geld. Vereinbaren Sie  
einen persönlichen Termin.  
L. Minster, Tel. 076 382 99 49

Inserat gesponsert

Schenken Sie Hoffnung ab 45 Franken pro Monat. Mit einer Patenschaft verändert sich das Leben von Kindern zum Besseren.

proadelphos.ch/  
kinderpatenschaft

stiftung pro adelphos  
das Präzedenzfall-Projekt  
proadelphos.ch

Räumungsverkauf  
bis 02.12.2023

**Alles muss raus!**

Rabatt auf alle Artikel in der Ausstellung.\*

Besuchen Sie uns!  
Donnerstag - Freitag: 9.30 - 12.30 / 13.30 - 18.30 Uhr  
Samstag: 10.00 - 16.00 Uhr

Hüsler Nest Center im Spreiti-West  
Güterstrasse 11 - T 056 410 11 27  
www.huesler-nest-spreitenbach.ch

**HÜSLER NEST**  
Gute Nacht. Guten Tag.

\* Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

**SELF MADE**

**HERBST AKTION**  
mit Sparvorteil bis **550.-CHF**

Angebote exklusiv im Schweizer Fachhandel bis 31.12.2023 oder solange Vorrat.

Unverbindliche Preisempfehlungen: **B 535** für 2595.-CHF statt 2095.-CHF / mit Stücken für 3695.-CHF statt 4245.-CHF | **B 570 QE** für 3295.-CHF statt 3595.-CHF / mit Stücken für 4395.-CHF statt 4945.-CHF | **B 690** für 3895.-CHF statt 4195.-CHF / mit Stücken für 4995.-CHF statt 5545.-CHF | **L 850** für 2695.-CHF statt 3020.-CHF | **L 860** für 3595.-CHF statt 3920.-CHF | **L 890** für 4995.-CHF statt 5320.-CHF | **B 790 PRO** mit Stücken für 9295.-CHF statt 9545.-CHF

**Hausmesse**  
von Montag 13. bis Samstag 18. November 2023

- Spezialrabatte auf Bernina Näh- und Overlockmaschinen
- 20% Rabatt auf modische Stoffe
- 20% Rabatt auf Bernina Nähfüsse
- 20% Rabatt auf Overlock-Stick- und Aurifilfäden

**kunze** **BERNINA**  
Nähmaschinenkompetenz seit 75 Jahren made to create

Ihre Bernina Vertretungen:  
**Baden:** Kunze AG, Bernina Näh- und Stoffcenter, Bahnhofplatz 7, 056 222 67 05  
**Baden:** Kunze AG, Bernina Nähmaschinencenter, Wettingerstrasse 23, 056 209 19 20  
www.kunze.ch

**FÜR IHRE GESUNDHEIT**

Mit meinen, seit 1976 erfolgreichen  
**Naturheil-Methoden.**

**Magnetopath**

René Gehrig  
5412 Gebenstorf  
Telefon: 076 585 01 23  
kontakt@gehrig-naturheiler.ch

www.gehrig-naturheiler.ch

**KONTAKTANZEIGEN**

**Witwer, Mitte 70**, ist ein Mann zum Verlieben. Er war ein erfolgreicher Unternehmer, lebt in besten Verhältnissen, ein schlanker und gepflegter Mann, interessant, spontan, fröhlich, weltoffen mit besten Umgangsformen. Sucht SIE, frei und unabhängig, für eine gemeinsame und schöne Zukunft. Näheres erfahren Sie über Tel. 079 647 02 86 Bea Gerber, auch Sa. u. So. erreichbar.

**Martin, 67 Jahre**, ein gepflegter, charmanter und zuvorkommender Mann (er hatte eine Kaderposition in einer weltbekannten Firma) in seinem Wesen ist er offen, warmherzig, spontan und grosszügig. Er ist gerne in der Natur sportlich unterwegs, Reisen, Musik, Kochen u. Gäste verwöhnen liebt er sehr. Er wünscht sich sehr eine fröhliche und herzliche Frau kennenzulernen, damit die Reise ins Glück beginnen kann. Rufen Sie doch einfach an. Tel. 079 647 02 86 Bea Gerber, auch Sa. u. So. erreichbar.

**MOBILITÄT**

**ALTENBURG GARAGE**  
UNTERSIGGENTHAL 1977

Schiffmühlestrasse 5  
5417 Untersiggenthal  
T. 056 437 60 00  
www.altenburg-garage.ch

**Volkswagen Service**  
Für Sie spielen wir die erste Geige

Wir sind Ihr Partner für Reparatur und Service  
Bei uns ist Ihr Volkswagen in besten Händen. All unsere Leistungen sind speziell auf Sie und Ihren Volkswagen abgestimmt. Wir garantieren Ihnen eine fachgerechte und preiswerte Wartung sowie Betreuung in Ihrer Nähe.

Damit Ihr Volkswagen ein Volkswagen bleibt.

**Gute Fahrt**