



Rundschau

Das Amtsblatt der Gemeinden Ehrendingen, Freienwil, Obersiggental, Untersiggental
Die Regionalzeitung für Endingen, Lengnau, Schneisingen, Tegerfelden, Würenlingen (Ausgabe Nord)

Regionalwerke Baden

Benzin tanken? E-Station!

Jetzt unverbindlich beraten lassen!

056 200 22 22
regionalwerke.ch/loesung

Aargovia TAXI

Rollstuhltaxi

056 288 22 22

Gerne jederzeit für Sie da!

Störmetzger

Landstrasse 234,
5416 Kirchdorf
Tel. 056 282 05 33

Öffnungszeiten: Fr 17–18.30, Sa 10–12 Uhr

6. + 7. März 2026

Metzgete

Blut- und Leberwürste
Bratwürste/Rauchwürste

Letzte Metzgete:
20./21. März 2026

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

sanigroup

Sanitär- & Haushaltsgeräte

Aktionen

V-Zug Waschautomat Adora V2000	1649.00
V-Zug Waschturm Adora V2000	3199.00
V-Zug Geschirrspüler Adora V2000	1429.00
Miele Geschirrspüler G 27658 SCVI	1739.00
Miele Tumbler TWH 700-80	1399.00
Miele Waschautomat WWE 300-60	1399.00
Electrolux Geschirrsp. GA 55	1159.00
Electrolux Kühlschrank IK 243	1059.00
Electrolux Kochfeld GK 58 TCO	719.00
Geberit DuschWC Aufsatz 4000	549.00
Geberit DuschWC Alba	899.00
Geberit DuschWC Mera Classic	3189.00
Grünbeck Wasserenthäner SE 18	2499.00
Oertli WP Boiler DHW 301 CHP	2489.00
Bauknecht Waschturm WM/WT	1599.00
Liebherr Gefrierschrank FND 522i	1079.00

056 441 46 66 sanigroup.ch



Geschichte schreiben auf der Schiene

Die Bahnstrecke Winterthur–Koblentz feiert dieses Jahr ihr 150-Jahr-Jubiläum. Die beiden in der Region verankerten Vereine Historische Vereinigung des Bezirks Zurzach (HVBZ) sowie Depot und Schienenfahrzeuge (DSF) haben vergangene Woche ihre Pläne für dieses bedeutende Ereignis vorgestellt.

Auf der einen Seite widmet sich ein Buch der Geschichte der Strecke, die das deutsche Waldshut-Tiengen mit den Regionen Baden und Brugg verband, auf der anderen Seite präsentiert man sich Mitte August mit einem Fest an gleich drei Schauplätzen – inklusive historischer Züge. **Seite 5** BILD: BKR

DIESE WOCHE

- KAMPF** Zwei Frauen aus der Region blicken zurück auf den Einsatz für das Frauenstimmrecht in der Schweiz. **Seite 3**
- KANTONALES NETZ** Mit der Revision des Velonetzes arbeitet der Aargau an einer attraktiven Infrastruktur. **Seite 5**
- KINO** Die Aargauischen Gemeinnützigen Frauenvereine zelebrieren den Internationalen Frauentag mit einem Film. **Seite 9**

MITTEILUNGEN AUS DEN GEMEINDEN

Seite 10

ZITAT DER WOCHE

«Es gibt Stimmen, die Rechte statt Blumen fordern. Ich finde, es braucht beides.»



SP-Grossrätin Mia Jenni über den Internationalen Frauentag. **Seite 7**

RUNDSCHAU NORD
Effingermedien AG | Verlag
Dorfstrasse 69, 5210 Windisch
Telefon 056 460 77 88 (Inserate)
Redaktion 056 460 77 88
redaktion@effingermedien.ch
inserate@effingermedien.ch · effingermedien.ch

REGION: Suppentag für wohltätige Zwecke

Solidarität aus der Gulaschkanone

Der ökumenische Suppentag in Birnenstorf feiert nächste Woche sein 50-Jahr-Jubiläum. Tradition, die durch den Magen geht.



Gemütliches Beisammensein am Suppentag beim Don-Bosco-Haus BILD: PZE

Schon in einer Zeit, in der die reformierte und die katholische Kirche noch stark im gesellschaftlichen Leben und im Denken der Menschen verankert waren, entstand in Birnenstorf der Wunsch nach ökumenischer Zusammenarbeit und solidarischem Handeln. Freiwillige Helferinnen und Helfer engagieren sich seit Jahrzehnten, um mit Sachspenden aus der Bevölkerung jedes Jahr einen Suppentag abhalten zu können. Das Ziel ist seit jeher dasselbe geblieben: Menschen zusammenzubringen und mit dem Erlös soziale und kirchliche Projekte im Dorf, in der Region und weltweit zu unterstützen. **Seite 11**

REGION

Arealentwicklung Geelig

Ende Februar wurde das Mitwirkungsverfahren für die Entwicklung des Areals Geelig in Gebenstorf mit einer öffentlichen Informationsveranstaltung eingeläutet. Bis zum Jahr 2050 soll aus dem Gebiet Geelig ein lebendiges, eigenständiges Quartier mit einer wichtigen Versorgungsfunktion und einem breiten Wohnraumangebot werden. Gleichzeitig soll sich das Gebiet zu einem Zentrum des gesellschaftlichen und öffentlichen Lebens entwickeln. Nach den einleitenden und erläuternden Reden standen die Fachpersonen bereit, um die Fragen der Teilnehmenden zu beantworten. Diese betrafen zu einem grossen Teil die Bedenken rund um das zu erwartende zusätzliche Verkehrsaufkommen, den Schleichverkehr sowie die Erschliessung der zentralen Tiefgarage über die Vogelsangstrasse. Vor allem weil der Knoten Vogelsang schon heute stark belastet ist. **Seite 4**

MERBAG Mercedes-Benz Automobil AG in Ihrer Nähe:
Wettingen Otelfingerstrasse 44 · 5430 Wettingen · merbag.ch/wettingen

DIE NEUE V-KLASSE MARCO POLO BEI MERBAG WETTINGEN.

Jetzt V-Klasse Marco Polo Probe fahren:
merbag.ch/marco-polo

KIRCHENZETTEL

Freitag, 6. März, bis Donnerstag, 12. März 2026

BADEN/EHRENDINGEN/SIGGENTHAL

• **Reformierte Kirche Baden plus**
www.ref-baden.ch

Freitag: 19.00 Weltgebetstag mit dem Team Weltgebetstag, Musik: Rise-up-Chor und Thomas Jäggi, Orgel, ab 20 Uhr gemütliches Beisammensein mit Essen aus Nigeria, reformierte Kirche Untersiggenthal. 19.00 Weltgebetstag mit Frauen im Zentrum in Verbundenheit mit Frauen aus Nigeria, gemütliches Beisammensein mit Essen aus Nigeria, reformierte Kirche Ehrendingen. **Sonntag:** 8.30 Ökumenischer Fastengottesdienst mit Res Peter, Musik: Thomas Jäggi, anschliessend Risottoessen, Arche Rütihof. 10.15 Konfirmation mit Melanie Heinzelmann und Nicole Salvalagio, Musik: Ganvai Friedrich, Trompete, und Verena Friedrich, Orgel, reformierte Kirche Untersiggenthal. **Mittwoch:** 10.15 Gottesdienst mit Birgit Wintzer, Musik: Verena Friedrich, Alterszentrum Kehl, Baden.

KIRCHDORF

• **Katholische Kirchgemeinde**
www.pastoralraum-siggenthal.ch
Sonntag: 9.30 Eucharistiefeier und Krankensalbung mit Franz Feng, musikalisch begleitet vom Kirchenchor Kirchdorf. **Diens- tag:** 9.30 Eucharistiefeier mit Franz Feng. **Mittwoch:** 17.00 Rosenkranzgebet in der Kapelle.

NUSSBAUMEN

• **Katholische Kirchgemeinde**
www.pastoralraum-siggenthal.ch
Mittwoch: 9.15 Kommunionfeier mit Jessica Majorino.

UNTERSIGGENTHAL

• **Katholische Kirchgemeinde**
www.pastoralraum-siggenthal.ch
Freitag: 19.00 Ökum. Weltgebetstag der Frauen in der ref. Kirche. **Samstag:** 18.00 Eucharistiefeier und Krankensalbung mit Franz Feng, musikalisch begleitet von den Bläsern. **Dienstag:** 17.00 Rosenkranzgebet. **Mittwoch:** 9.00 Eucharistiefeier mit Franz Feng.

REIN

• **Reformierte Kirchgemeinde**
www.ref-rein.ch
Freitag: 19.30 Kirche Rein, Weltgebetstag, ökum. Team WGT Rein/Würenlingen. **Sonntag:** 9.30 Kirche Rein, Gottesdienst, Pfrn. Anja Berezynski. **Donnerstag:** 12.05 Mittagstisch im Saal der Kirche Rein, telefonische Anmeldung im Büro bis Mittwoch, 11 Uhr, erforderlich. Amtswoche: Pfrn Pfarrer Michael Rust, Neuzelweg 12, 5234 Villigen, 056 450 10 58, michael.rust@kirche-rein.ch.

AMTLICHES



Gemeinde Obersiggenthal

Publikation von Gesuchen um ordentliche Einbürgerung

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

Pashkova Natallia, geb. 1985, weiblich, von Belarus, wohnhaft in 5415 Nussbaumen, Kirchweg 25

Šekularac Ivana, geb. 1985, weiblich, von Montenegro, wohnhaft in 5415 Nussbaumen, Kirchweg 43B

Bal Eren, geb. 1997, männlich, von der Türkei, wohnhaft in 5415 Nussbaumen, Schulstrasse 24

Wolke Dietmar, geb. 1972, männlich, von Deutschland, wohnhaft in 5415 Hertenstein, Weidweg 17

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, 5. März 2026

130692 RSN

Baugesuch



Bauherr- Bächli Jeanie,
schaft: Hofacherstrasse 8,
5417 Untersiggenthal

Projektver- Bächli Jeanie,
fasserin: Hofacherstrasse 8,
5417 Untersiggenthal

Bauprojekt: Aufstellen Pergola

Lage: Hofacherstrasse 8,
Parzelle Nr. 1647

Die Baugesuchsunterlagen können während der öffentlichen Auflage vom **6. März bis 7. April 2026** in der Abteilung Bau und Planung eingesehen werden. Projektpläne sind auf www.untersiggenthal.ch einsehbar.

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

Gemeinderat Untersiggenthal

Untersiggenthal



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige
Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches
Per persone con una lesione cerebrale e i loro familiari

Zerbrechlicher, als man denkt.



zerbrechlich.fragile.ch

GESUCHT

Suche 3.5 Zimmer-Wohnung Umgebung Brugg bis 8 km. Dachwohnung bevorzugt. NWF ca. 85 m², 1 Zimmer ca. 17 m². Garage oder EHP. Mietzins bis ca. 1'750.-/Mt. inkl. Nebenkosten. Ab sofort oder spätestens 01. April 26. Herr R. Amrein, Tel. 078 841 86 50

ARBEITSMARKT



Leiter Getreidesammelstelle / Agrarmitarbeiter 80-100% (w/m/d)

Für unsere Getreidesammelstelle in Brugg / Windisch und das Agrarcenter in Gebenstorf suchen wir, **per sofort oder nach Vereinbarung**, eine motivierte, selbständige und aufgestellte Persönlichkeit als Leiter Getreidesammelstelle / Agrarmitarbeiter.

Ihre Aufgaben

- Annahme, Reinigung, Trocknung und Lagerung von Getreide und Ölsaaten
- Überwachung, Veredelung und Verladung von Getreide und Ölsaaten
- Bedienung der Siloanlage
- Laborarbeiten und Qualitätskontrollen
- Administrative Arbeiten in der Sammelstelle inkl. Lagermeldungen
- Verantwortlich für Wartung und Unterhalt der Siloanlagen und unseren Immobilien
- Mithilfe und fachliche Beratung unserer Kunden im Agrarcenter

Ihr Profil

- Sie verfügen über eine mehrjährige Erfahrung in einer vergleichbaren Funktion
- Sie haben eine landwirtschaftliche oder ähnliche Ausbildung abgeschlossen
- Sie haben handwerkliches Geschick und sind technisch versiert
- Sie verfügen über gute PC-Kenntnisse
- Sie besitzen Stapler- und Führerausweis der Kat. B
- Sie sind eine engagierte, zuverlässige und verantwortungsvolle Person
- Sie haben eine selbständige, flexible und zuverlässige Arbeitsweise

Ihre Vorteile

- Verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen und lebhaften Betrieb
- Sorgfältige Einarbeitung in den neuen Arbeitsbereich
- Interessante Entwicklungsmöglichkeiten und vielfältige berufliche Weiterbildungen
- Fortschrittliche Anstellungsbedingungen mit fünf Wochen Ferien, Einkaufsvergünstigungen und überdurchschnittlichen Sozialleistungen

Ihr Kontakt

Für weitere Auskünfte steht Ihnen **Stephan Märki**, Leiter Agrar, unter **058 476 93 60** gerne zur Verfügung.
Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich noch heute!
Wir freuen uns auf Ihre Online-Bewerbung per E-Mail an:
personal@landiwasserschloss.ch

www.landiwasserschloss.ch



SCHNEISINGEN

Unsere Gemeinde bietet ihren gegenwärtig 1560 Einwohnerinnen und Einwohnern nach dem Motto «natürlich lebenswert» beste Voraussetzungen, um sich wohlfühlen. Als zuverlässige Arbeitgeberin verfügen wir über ein freundliches Umfeld, um gute Leistungen zu erbringen.

Infolge Vergrößerung des Aufgabenbereichs beim Hausdienst suchen wir **per 1. Juli 2026 oder nach Vereinbarung** Sie als

Stv. Leiter/in Hausdienst (80–100%)

Ausführliches Stelleninserat:
www.schneisingen.ch oder via QR-Code.



NOTFALLAPOTHEKE

24-Stunden-Notfalldienst für die Region Baden-Zurzach

Apotheke Tag & Nacht, Neubau Kantonsspital Baden

Geöffnet von: 08.00–20.00 Uhr

Notfallschalter: 20.00–08.00 Uhr

Telefon 056 443 03 03, apotheke-tagundnacht.ch

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**

REGION: Zwei Aargauer Frauen erinnern sich an die Einführung des Frauenstimmrechts

Keine Abstimmung ausgelassen

Erst seit 55 Jahren dürfen die Schweizer Frauen wählen und abstimmen. Rita Leu aus Baden und Irene Leuenberger aus Brugg erinnern sich.

MARLENE KALT

Rita Leu durfte erst mit 39 Jahren das erste Mal wählen und abstimmen: als 1971 das Frauenstimmrecht in einer Abstimmung auf nationaler Ebene angenommen wurde. Im Aargau fiel das Resultat denkbar knapp aus: 50,2 Prozent der Männer sagten Ja. Die bald 94-jährige, bewundernswert rüstige Frau wurde später Einwohnerrätin, Hilfsrichterin und Grossrätin für die SP. Sie hatte keine Mühe, hinzustehen und ein Votum vorzubringen – in einer Zeit, in der Frauen noch nicht viel zugehört und nicht leicht etwas zugestanden wurde. «Manchmal beauftragten mich andere Frauen, ein Anliegen zu vertreten. «Du bist frech genug!», sagten sie», erzählt Leu schmunzelnd.

«Ich wurde erzogen wie ein Bub und hatte daheim nie das Gefühl, benachteiligt zu sein», erinnert sich Leu an ihr Aufwachsen in Baden. Sie wurde zu einem selbstbewussten Mädchen «mit einem geschliffenen Maul». «Dass ich mit 20 Jahren nicht abstimmen durfte – damals galt Stimmrechtsalter 20 –, ärgerte mich», sagt sie. Politisch aktiv war sie da aber noch nicht. Mit 21 Jahren bekam sie das erste Kind und zog in der Folge drei Töchter und einen Sohn gross. Die politischen Fronten erlebte sie als Beobachterin: «Für meinen Vater war 1971 klar, dass das Frauenstimmrecht kommen musste.» Der damalige Nachbar gehörte dagegen der anderen Fraktion an: «Seine Frau stand unter seiner Knute, sie musste folgen und durfte zum Beispiel nicht Auto fahren lernen.» Der Nach-



Irene Leuenberger für die Stadtratswahlen 1993

BILD: ZVG

bar bestimmte, dass die Frau dem Nein-Komitee zur Stimmrechtsabstimmung beitreten musste. «Und weil meine Mutter auf der Ja-Seite war, verbot er seiner Frau zeitweise sogar den Kontakt zum Mueti.»

Nur mit Einverständnis

Es war die Zeit, als Frauen bei der Heirat den Namen, das Bürgerrecht und die Verfügungsgewalt über ihr eigenes Geld verloren. Für die Eröffnung eines Bankkontos benötigte es die Unterschrift des Mannes oder des Vaters. Leu erinnert sich an eine Lehrerin, die den Beruf nach der Heirat aufgeben musste: Frauen durften nur mit Einverständnis des Mannes arbeiten. Rita

Leu selbst hatte einen Ehemann, der Gleichberechtigung lebte. Auch später in der Politik sei sie zwar nicht von allen ernst genommen worden, doch in ihrer Partei, der SP, habe sie nie Widerstände gespürt. «Man darf nicht vergessen, dass es ebenfalls Männer gab, die fürs Frauenstimmrecht kämpften», sagt sie.

Das betont auch Irene Leuenberger, ehemalige FDP-Parteisekretärin, Brugg Stadträtin und Präsidentin der Aargauer Frauenzentrale. Bei ihr gingen die Fronten ebenso mitten durch die Stadt. So agierte der Präsident der nationalen Antifrauenstimmrechtsaktion, Markus Herzig, von seiner Bruggger Wohnung aus. Zugleich

erhielt Leuenberger 1970 von der Bruggger FDP den Auftrag, das Bedürfnis nach einer Frauengruppe abzuklären. «Wir luden Interessierte ins Rote Haus ein, und es wurde eine sehr erfolgreiche Veranstaltung», erinnert sich die 87-Jährige. Unter den Frauen, die zahlreich gekommen seien, habe man Aufbruchstimmung gespürt. «Die Zeit war einfach reif fürs Frauenstimmrecht.»

Dafür hätten frühere Frauengenerationen die Vorarbeit geleistet, sagt Leuenberger, zum Beispiel ihre eigene Mutter. «Meine Eltern hatten eine Metzgerei, in der meine Mutter selbstverständlich mitarbeitete.» Als der Vater als Offizier im Reduit lang abwesend war, managte die Mutter neben den drei Kindern den Betrieb. «Damals entstand eine selbstständige Generation von Frauen. Sie mussten ohne Männer schauen, dass der Karren läuft.» Ihre Mutter sei zudem eine der ersten Frauen gewesen, die nach dem Krieg Auto gefahren seien – für die Tochter ein starkes Vorbild. Fortschrittliche Mutterfiguren vermisst sie heute manchmal, insbesondere was deren Rolle gegenüber den Söhnen betrifft: «Denn wer erzieht die kleinen Prinzen? Es sind die Mamis, die furchtbar stolz sind auf ihre Büebli.» Noch gebe es Kulturen, die Knaben höher schätzten als Mädchen. «Setzen wir uns konsequent für die Gleichwertigkeit ein.»

Zugleich möchte die ehemalige Politikerin die Frauen daran erinnern, dass die gewonnenen Rechte mit der Pflicht verbunden sind, sie zu nutzen und Verantwortung zu übernehmen: «Es ist manchmal anstrengend, hinzustehen und sich einzusetzen. Aber wenn wir uns nicht engagieren, werden wir übergangen.» Auch Rita Leu ist bis ins hohe Alter politisch am Ball geblieben: «Ich habe bis heute keine einzige Abstimmung ausgelassen», sagt sie.

UNTERSIGGENTHAL

Schreiber und Schneider

Der Frauenbund Untersiggenthal möchte etwas für die gesamte Bevölkerung tun und hat deshalb einen Unterhaltungsabend organisiert. Dafür konnte das Ehepaar Schreiber und Schneider – bestens bekannt aus den Kolumnen in der «Coop-Zeitung» – gewonnen werden. Die beiden dribbeln auf der Bühne einmal mehr spontan und authentisch durch die Tücken der Zweisamkeit. Ihr Fazit: Wer liebt, sollte auch einmal Luft holen und vor allem Humor haben. Denn Selbstironie ist der beste Energydrink für jeden Paarcours d'amour. Der Frauenbund lädt die Bevölkerung aus Untersiggenthal und Umgebung ein, gemeinsam diesen Abend zu verbringen.

Freitag, 13. März, 19.30 Uhr
Sickinga-Halle, Untersiggenthal

EHRENDINGEN

Miteinander am Nachmittag

Das Seniorenteam lädt ins ökumenische Zentrum Ehrendingen zu einem unterhaltsamen Theater ein. Die Seniorentheatergruppe Herbstrose aus Windisch sorgt mit ihrem neuesten Stück «Kuh in Therapie» für einen humorvollen Nachmittag.

Donnerstag, 12. März, 14 Uhr
Ökumenisches Zentrum, Ehrendingen

EHRENDINGEN

Schnellfahrer gestoppt

Mit einem Lasermessgerät führte die Kantonspolizei Aargau am Donnerstag, 26. Februar, auf der Surbtalstrasse in Ehrendingen eine Geschwindigkeitskontrolle durch. Auf der Ausserortsstrecke mit einer erlaubten Höchstgeschwindigkeit von 80 km/h hielt sie drei Personenwagenlenker, einen Lieferwagenlenker sowie einen Motorradlenker an. Alle waren deutlich zu schnell unterwegs. Bei diesen Fahrzeuglenkern wurden Geschwindigkeiten zwischen 114 km/h und 134 km/h gemessen. Noch vor Ort entzog die Polizei zwei Personenwagenlenkern sowie dem Motorradlenker den Führerausweis zuhanden des Strassenverkehrsamts, wie es in einer Mitteilung heisst. Nach Abzug der Toleranz überschritten die beiden Personenwagenlenker die erlaubte Geschwindigkeit um 38 km/h beziehungsweise 40 km/h. Der Motorradlenker fuhr 50 km/h zu schnell. Neben Geschwindigkeitsüberschreitungen stellte die Polizei Lärmbelästigungen durch hochdrehende Motoren fest. RS

SAMARITERVEREIN WÜRENLINGEN



Vorstandsmitglieder (von links): Sabrina Mühlebach, Jasmine Koller (bis 2025), Brigitte Vogt, Lea Hauenstein (bis 2025), Katja Hirt, Sabine Baumgartner und Tamara Keiser (ab 2026)

BILD: ZVG

107. Generalversammlung

Am 20. Februar fand um 19.30 Uhr die 107. Generalversammlung (GV) des Samaritervereins statt. Die Präsidentin Sabine Baumgartner begrüßte 19 Aktiv- und Ehrenmitglieder sowie vier Gäste und führte souverän durch die Versammlung.

Nach dem Appell und der Genehmigung der Traktandenliste begann die GV mit einem feinen Nachtessen. Gut gestärkt konnte die GV anschliessend beginnen. Marcel Meier übernahm das Amt des Tagespräsidenten, während Luzia Meier als Stimmzählerin fungierte.

Die Jahresberichte der Präsidentin, des technischen Ausschusses und des Sanitätsdienstes sowie die Rechnung 2025 und das Budget 2026 wurden einstimmig angenommen. Auch die Änderungen der Statuten fanden Zustimmung.

Fünf Aktivmitglieder haben sich entschieden, aus dem Samariterverein

auszutreten. Der Verein hofft, neue Mitglieder zu gewinnen, und freut sich über jede zukünftige Neuaufnahme.

Lea Hauenstein und Jasmine Koller wurden aus dem Vorstand verabschiedet. Als Zeichen der Wertschätzung für ihre grossartige Arbeit überreichte die Präsidentin jeweils einen Blumenstraus und ein persönliches Geschenk. Sabrina Mühlebach konnte auf zehn Jahre Mitgliedschaft im Vorstand zurückblicken. Sie ist für den Sanitätsdienst verantwortlich und erfüllt diese Aufgabe mit viel Herzblut und grossem Engagement. Das wurde ebenfalls mit einem Blumenstraus verdankt. Als neues Vorstandsmitglied konnte Tamara Keiser gewonnen werden. Sie übernimmt das Amt der Aktuarin und wurde im Vorstand aufgenommen.

Nach dem Ende der GV um 21.30 Uhr gab es Gelegenheit für ein gemütliches Beisammensein und geselliges Miteinander. ZVG

REGION: Anerkennungspreis 2026

Markus Bundi ausgezeichnet

Das Aargauer Kuratorium verleiht biennial den Anerkennungspreis und würdigt dieses Jahr den Journalisten und Herausgeber Markus Bundi.

Markus Bundi wurde 1969 in Wettlingen geboren und verbrachte seine Kindheit in Nussbaumen. Er studierte an der Universität Zürich Philosophie, Neue Deutsche Literatur sowie Linguistik. Nach dem Abschluss wirkte er bis 2005 als Kulturredakteur für die «Aargauer Zeitung». Seither unterrichtet er an der Alten Kantonsschule Aarau Philosophie und Deutsch.

Neben seiner eigenen schriftstellerischen Tätigkeit zeichne sich Markus Bundi durch seine engagierte literarische Vermittlungstätigkeit aus, wie das Aargauer Kuratorium in einer Mitteilung schreibt. Sein Herz schlage für die Literatur, sei es als Lehrer, Journalist oder Verleger. Als Herausgeber hat Markus Bundi die umfangreiche Werkausgabe von Klaus Merz beim Haymon Verlag betreut und war massgeblich an der Herausgabe von «Die Reihe» beteiligt, die beim Wolfbach Verlag von 2010 bis 2020 erschien und insgesamt 72 Gedichtbände umfasst.

Der Anerkennungspreis würdigt Markus Bundi langjähriges, vielseitiges Engagement für die Förderung literarischer Vermittlungsformen.



Der Schweizer Autor, Lyriker und Kulturjournalist Markus Bundi

BILD: ZVG

«Wenn ich das richtig verstehe, werde ich dafür ausgezeichnet, andere Menschen anzustecken, zum Beispiel mit Literatur. Das ist ziemlich verrückt, ich bin meinerseits gerade vollauf begeistert», sagt der Geehrte erfreut.

Die Verleihung des Preises findet am 21. August in der Alten Reithalle in Aarau statt. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, mit dem Preisträger, ausgewählten Gästen aus der Literatur- und Kultursphäre sowie Vertreterinnen und Vertretern des Kuratoriums ins Gespräch zu kommen.

Der Anerkennungspreis ist mit 20 000 Franken dotiert und wird alternierend mit dem Kunstpreis des Kantons Aargau verliehen. Weitere Informationen zur Auszeichnung und zur Preisverleihung sind unter aargauerkuratorium.ch zu finden. RS

Suchen Sie den idealen

Werbeplatz?

Fragen Sie mich:



Alexandra Rossi
Account Managerin, Kundenberaterin
Telefon 056 460 77 92
alexandra.rossi@effingermedien.ch

Rundschau

General-Anzeiger

REGION: Chancen, Herausforderungen und Risiken für das Gebensdorfer Gebiet Geelig

Wachstum der Gemeinde aktiv mitgestalten

Das Gebiet Geelig soll bis 2050 zu einem Ortsteil für bis zu 3000 Bewohnende entwickelt werden. Der Gesprächsbedarf vorab ist gross.

PETER GRAF

Am Donnerstag, 26. Februar, wurde das Mitwirkungsverfahren für die Entwicklung des Areals Geelig in Gebenstorf mit einer öffentlichen Informationsveranstaltung eingeläutet. In seinem Grusswort zeigte sich Gemeindeammann Toni Suter erfreut über das grosse Interesse, das die Bevölkerung an der Entwicklung des Gebiets Geelig zeigt. «Einst prägten die Landwirtschaft, die Wohnsiedlung Wagenburg und die Kiesgrube das Gebiet. Zu Beginn des neuen Jahrtausends entstanden neben dem Autohaus Küng und Detailhandelsgeschäften einige Gewerbebetriebe, die über 100 Arbeitsplätze anbieten», so der Gebensdorfer Gemeindeammann.

Nun soll im Geelig bis 2050 ein lebendiges, eigenständiges Quartier mit einer wichtigen Versorgungsfunktion und einem breiten Wohnraumangebot entstehen. Gleichzeitig soll sich das Gebiet zu einem Zentrum des gesellschaftlichen und öffentlichen Lebens entwickeln.

Bereits 2015, als sich die Gemeinde mitten in der Gesamtrevision der kommunalen Nutzungsplanung befand, wurde das Gebiet Geelig vom Kanton im Richtplan als einer der 21

kantonalen Wohnschwerpunkte festgelegt. Das Gebiet misst gesamthaft 24 Hektar. Um die Entwicklungspläne auf den noch unbebauten 16 Hektar voranzubringen, sind eine Teiländerung der Nutzungsplanung sowie die Erarbeitung eines Erschliessungsplans erforderlich. Im Perimeter des kantonalen Wohnschwerpunkts befindet sich zudem der Gestaltungsplan Geelig Mitte, der von der Gemeinde gemeinsam mit den privaten Grundeigentümerinnen und Grundeigentümern erarbeitet wurde.

Durchmischte Nutzung

Nun wird dieser Prozess in Angriff genommen, und alle Planungsinstrumente sind zum ersten Mal öffentlich aufgelegt, um Chancen, Herausforderungen und Risiken im Zusammenhang mit dem Entwicklungsvorhaben aufzuzeigen. Das Mitwirkungsverfahren dauert bis zum 23. April.

Mit Jürg Frey, Kreisplaner beim Kanton Aargau, Adrian Duss, Gesamtprojektleitung bei der Planora AG, Marion Werder, Geschäftsleitungsmitglied bei der Balmer und Partner AG, Barbara Gloor, Geschäftsleitungspräsidentin der Metron AG, und Dominic Suter, Leiter der Abteilung Bau und Planung in Gebenstorf, konnte Moderatorin Cornelia Alb gleich fünf Fachpersonen ankündigen, die sich in der Folge zu einzelnen Themen äusserten.

Es wurde aufgezeigt, dass die Gebietsentwicklung aus einem in mehreren Etappen gegliederten Planungsprozess besteht. Die Gebietsplanung stützt sich auf zwei konzeptionelle



Die Entwicklung des Gebensdorfer Gebiets Geelig wurde beim Informationsanlass letzte Woche ausgiebig besprochen

BILD: PG

Grundlagen: das räumliche Entwicklungskonzept (REK) und den Entwicklungsrichtplan (ERP). Beide wurden als Grundlage für die Teiländerung der Nutzungsplanung sowie für den parallel erarbeiteten Erschliessungsplan erstellt.

Ziel ist es, mittels Umzonung die Wohnungsdichte im Gebiet Geelig zu erhöhen. So sind im Kernbereich Zentrumszonen mit dichter, gemischter Nutzung vorgesehen. In den Randbereichen soll es reine Wohnzonen ge-

ben. Der Erschliessungsplan zeigt die Fuss- und Velowege sowie die Verkehrs- und Parkflächen auf. Er enthält und regelt ausserdem das Gestaltungskonzept und die Freiräume. Festgelegt ist weiter, in welcher Dichte und bis in welche Höhen gebaut werden darf. Auf der Nordseite des Gebiets, wo sich die Kiesgrube befindet, soll eine zentrale Tiefgarage entstehen. Eine Grünzone soll künftig den Übergang zur Kiesgrube bilden. Der geplante «Wamiplatz» ist das

Herzstück des Quartiers. Ihm soll der einst die Rolle eines öffentlichen Begegnungsorts zukommen.

Mitwirkung ist angesagt

Nach den einleitenden und erläuternden Reden standen die Fachpersonen bereit, um die Fragen der Teilnehmenden zu beantworten. Diese betrafen zu einem grossen Teil die Bedenken rund um das zu erwartende zusätzliche Verkehrsaufkommen, den Schleichverkehr sowie die Erschliessung der zentralen Tiefgarage über die Vogelsangstrasse, zumal der Knoten Vogelsang aktuell schon stark belastet ist. «Hier soll der einst ein Kreislauf entstehen», erläuterte Marion Werder.

Das zu erwartende Bevölkerungswachstum dürfte sich auch auf die Infrastruktur auswirken, und so fragte ein Votant nach möglichen Schulstandorten. Bei der Frage nach dem Einbezug der Grundeigentümer konnte festgehalten werden, dass diese bereits im Sommer 2025 in Einzel- und Gruppengesprächen informiert und einbezogen werden seien. Beim anschliessenden Apéro bestand daneben die Gelegenheit, an themenbezogenen Ständen mit den Fachpersonen ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

Gemeindeammann Toni Suter ermunterte die Bevölkerung, am öffentlichen Mitwirkungsverfahren teilzunehmen. Im März und April finden zudem Sprechstunden sowie geführte Spaziergänge durch das Gebiet Geelig statt. Die Termine und weitere Infos zur Planung sind auf der Projektseite geelig-verbundet.ch zu finden.

Inserat

Aktion

Montag, 2.3. bis Samstag, 7.3.26



-26%
10.95
statt 14.95

Feldschlösschen Original
10 x 33 cl



-20%
7.90
statt 9.90

Volg Petit Beurre
Milchsokolade
3 x 150 g

-20%
7.65
statt 9.60

Kellogg's Cerealien
div. Sorten, z.B. Frosties, 2 x 400 g



-20%
8.45
statt 10.60

Knorr Bouillon
div. Sorten, z.B. Gemüse-Extrakt fettarm, 250 g



-22%
2.95
statt 3.80

Alnatura
div. Sorten, z.B. Oliven mit Kräutern, 180 g



-34%
10.80
statt 16.50

Fanta Orange
6 x 1,5 l



-23%
9.95
statt 12.95

Poggio Alto Rosso Toscana IGT
Edizione Privata, Italien, 75 cl, 2021 (Jahrgangsänderung vorbehalten)



-20%
8.90
statt 11.20

Elmex
div. Sorten, z.B. Zahnpasta Kariesschutz, 2 x 75 ml



-20%
10.90
statt 13.70

Persil
div. Sorten, z.B. Discs Color, 16 WG



-23%
10.95
statt 14.40

WC Ente
div. Sorten, z.B. Ocean Wave, Original, Gel, 3 x 750 ml

Frische-Aktion Ab Mittwoch

Hirz Joghurt
div. Sorten, z.B. Waldbeeren, 180 g

-26%
- .95
statt 1.30



-21%
2.50
statt 3.20

Bio Fairtrade Bananen
Herkunft siehe Etikette, per kg



-23%
1.50
statt 1.95

Gurken
Spanien, Stück



-20%
5.95
statt 7.50

Luzerner Rahmkäse Portion
240 g



-20%
3.95
statt 4.95

Schweizer Ostereier
53 g+, Bodenhaltung, 6 Stück



-19%
1.90
statt 2.75

Agri Natura Schweinskoteletts
per 100 g



-20%
3.55
statt 4.45

Suttero Gewürzschinken
geschnitten, per 100 g

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

Ovomaltine Schokolade & Biscuits
div. Sorten, z.B. Schokolade, 5 x 100 g

14.95
statt 18.75

Heinz Ketchup
400 ml

2.65
statt 3.15

Minischokoladenriegel
div. Sorten, z.B. Snickers Minis, 333 g

4.95
statt 6.90

Thomy Tomatenpüree
2 x 300 g

6.70
statt 7.90

Knorr Quick Soup
div. Sorten, z.B. Tomato, 2 x 56 g

4.40
statt 5.20

Pedigree
div. Sorten, z.B. Kaninchen, Schale, 300 g

1.95
statt 2.85

Maiskörner
6 x 285 g

6.80
statt 8.40

Volg Binden Duo

4.40
statt 5.50



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

LESERBRIEF

■ Stillstand statt Fortschritt

Das «Gesamtverkehrskonzept (GVK) Raum Baden und Umgebung» wird als Fortschritt gefeiert, für das Siggenthal bedeutet es jedoch Stillstand. Unter- und Obersiggenthal bleiben weiterhin Stauzonen für die überlasteten Strassen im Raum Baden. Schon heute wälzen sich über 23 000 Fahrzeuge pro Tag durch unsere Dörfer, die Tendenz ist steigend. Wer hier echte Entlastung schaffen will, darf nicht erst 2040 oder gar 2045 handeln. Seit Jahren nimmt man den täglichen Stau klaglos hin, obwohl Pendlerinnen und Pendler täglich im Stossverkehr stecken bleiben. Die rund 200 Massnahmen des GVK mögen den Status quo stabilisieren, aber sie lösen das Grundproblem nicht. Eine echte, nachhaltige Entlastung gibt es nur mit zwei Tunnelumfahrungen in Unter- und Obersiggenthal als gemeinsames, gleichzeitig zu realisierendes System (ZEL lang+). Alles andere verschiebt das Problem nur weiter und macht das Siggenthal erneut zum Verlierer. Dass diese Umfahrungen erst ab 2045 vorgesehen sind oder sogar nur vorgemerkt werden, ist untragbar. Wir brauchen klare, messbare Kriterien, regelmässige Verkehrszählungen und eine verbindliche Mechanik, die bei weiterer Verkehrszunahme sofort die Projektierung der Zentrumsentlastung auslöst. Die Bevölkerung hat jetzt zwei Hebel in der Hand: die laufende Anhörung zum Richtplan (bis zum 31. März) und eine Petition auf petitio.ch, die bereits von über 500 Personen unterstützt wird. Wer verhindern will, dass unsere Dörfer während weiterer 20 bis 30 Jahre im Verkehr erstickten, muss jetzt aktiv werden. Es ist die letzte Chance, bevor der Grosse Rat Fakten schafft.

CEDRIC MESEY, NUSSBAUMEN

LESERBRIEF

■ Hightechzone: 2x Ja

Die geplante Hightechzone in Würenlingen verfügt über ein grosses Potenzial für die langfristige Weiterentwicklung des Paul-Scherrer-Instituts (PSI) und der Region. Das Vorhaben ist nicht neu, sondern seit 2006 in der Planung. An verschiedenen Gemeindeversammlungen hat der Gemeinderat über den Planungsstand orientiert. Ernsthafte Opposition gab es nicht. Aufgrund der Hightechstrategie des Kantons Aargau nahm der Grosse Rat das Gebiet 2015 in den kantonalen Richtplan auf. Die landwirtschaftliche Fläche wurde aus dem Fruchtfolgekataster entlassen. Die seit Jahren geplante Umfahrung Station wurde im Hinblick auch auf dieses Vorhaben im kantonalen Richtplan belassen. Die Lage entlang der Kantonsstrasse ist ideal, der Abstand zum Wohngebiet ist gross. Der Verlust des beanspruchten Kulturlandes ist für die Landwirtschaft nicht wegdiskutieren. Das weitsichtige Projekt für die Zukunft und die nächsten Generationen liegt im öffentlichen Interesse und überwiegt die landwirtschaftlichen Bedürfnisse. Mit einer etappierten Überbauung wird ein grosser Teil noch lang der Landwirtschaft zur Verfügung stehen. Der Entscheid ist meines Erachtens vergleichbar mit dem seinerzeitigen Ja zur Baufreigabe der Beznauwiese für das heutige PSI. Wichtig für die Gemeinde ist, wie wir auf die Entwicklung Einfluss nehmen können. Mit der Schaffung einer Betriebsgesellschaft werden alle Grundeigentümer gleichgestellt, und die Gemeinde hat ohne eigenes Land ein Recht zur Mitsprache von 50 Prozent beziehungsweise mit dem Stichtentscheid, der bei der Gemeinde liegt, das letzte Wort. Stimmen wir nicht zu, werden die Grundeigentümer selbst entscheiden, wie es kommt, das wohl nach wirtschaftlichen Interessen. Dass die Betriebsgesellschaft vor einer Umzonung beschlossen wird, erachte ich als grossen Vorteil. Aus Überzeugung empfehle ich, 2x Ja in die Urne zu legen.

FRANZ SCHNEIDER, WÜRENLINGEN

REGION: Eisenbahner und Historiker als Event-Organisatoren

Lebendige Eisenbahngeschichte

Mit historischen Extrazügen, einem Buch und einem Fest werden am 16. August 150 Jahre Bahnstecke Koblenz-Winterthur gefeiert.

BEAT KIRCHHOFFER

Schweizerische Nordostbahn (NOB): ein Name, der Zugreisenden von heute kaum etwas sagen dürfte. Bekannt ist die ab 1847 zwischen Baden und Zürich verkehrende Spanisch-Brötli-Bahn. Sie befuhr die erste Eisenbahnstrecke der Schweiz und wurde 1853 durch Fusion ihrer Trägergesellschaft mit der Zürich-Bodenseebahn zur NOB. Deren erster Präsident war Eisenbahnpionier Alfred Escher – Promotor der Gotthardbahn und Gründer der Kreditanstalt.

Ab Turgi ins Ausland

Rasch wuchs die NOB unter der Führung Eschers zur Eisenbahngesellschaft mit dem grössten Schienennetz der Schweiz. Im Rahmen der Expansion konnte das Unternehmen am 18. August 1859 die Strecke Turgi-Waldshut und damit eine direkte Schienenverbindung ins Ausland eröffnen. Heute ist sie für zahlreiche Grenzgängerinnen und -gänger aus dem Raum Waldshut-Tiengen ein wichtiger Anschluss an die Regionen Baden und Brugg. Gross gefeiert wurde in Koblenz auch am 1. August 1876. Nein, nicht den Bundesfeiertag (diesen gibt es erst seit 1891), sondern die neue Bahnlinie Winterthur-Koblenz. Präsident des Direktoriums der NOB war damals der Schaffhauser Johann Friedrich Peyer im Hof. An einer Präsentation der für das Ju-



Rolf Lehmann, Präsident der Historischen Vereinigung des Bezirks Zurzach, in der Rolle von Johann Friedrich Peyer im Hof, dem damaligen Präsidenten des Direktoriums der Schweizerischen Nordostbahn

BILD: BKR

biläum geplanten Aktivitäten schlüpfte Rolf Lehmann, Präsident der Historischen Vereinigung des Bezirks Zurzach (HVBZ), in dessen Rolle und berichtete aus jener Zeit. Einer der Passagiere der ersten Fahrt war Bundesrat Emil Welti – zuständig für das Eisenbahnwesen und gebürtiger Zurzacher. Eine Fussnote: Weltis Sohn hat eine Tochter Eschers geheiratet.

Für eine gebührende Feier des 150-Jahr-Jubiläums haben sich zwei Vereine zusammengefunden: Zum einen die HVBZ, zum anderen der Verein Depot und Schienenfahrzeuge Koblenz (DSF). Thomas Färber, Journalist und promovierter Historiker,

schilderte die Vorgeschichte dieser Zusammenarbeit. So hat Roland Baldinger, Besitzer des ehemaligen Bahnhofs Rümikon-Mellikon, den er als historische Bahnstation weiter betreibt, auf das Jubiläum aufmerksam gemacht. Baldinger ist auch Mitautor eines Buches, das die HVBZ zum Jubiläum herausgeben wird.

Der «Füdlwäsch-Express»

Für Martin Seeger vom DSF war klar, dass Rümikon-Mellikon Teil des Festperimeters sein muss. Drei historische Züge – der DSF konzentriert sich auf Elektroloks – werden im Einsatz stehen und in Richtung Koblenz pendeln. Dort gibt es einen Einblick in die

Sammlung des DSF. Zudem wird eine Modelleisenbahn mit Bahnhöfen der NOB gezeigt, und man kann in einem Loksimulator Platz nehmen. Zwischen den beiden Endpunkten befindet sich der Bahnhof Bad Zurzach.

Georg Edelmann, Vizepräsident der HVBZ, ist der Sohn eines Mitgründers des Thermalkurorts. Sehr gut vermag er sich noch an den in den 1960er-Jahren von den SBB angebotenen Badezug Zürich-Zurzach erinnern – im Volksmund «Füdlwäsch-Express» genannt. «Bedient wurde der Kurs mit einem Roten Pfeil», weiss Martin Seeger vom DSF und hofft, am 16. August das ikonische Schienenfahrzeug in Zurzach zu haben.

SCHULE ENDINGEN



Stolz werden die Urkunden präsentiert

BILD: ZVG

■ Wettbewerb Esel

Nervosität lag in der Luft: Am 25. Februar fand die Rangverkündigung des Lesewettbewerbs Esel, der an der Schule Endingen jedes Jahr von November bis Februar durchgeführt wird, mit allen Schülerinnen und Schülern statt. Mit dieser Rede stimmte Philip Brandl die Schülerinnen und Schüler ein:

«Liebe Schülerinnen und Schüler, heute suchen wir keinen Filmstar, keinen Fussballstar – heute feiern wir die Lesestars von Endingen. Und unser Wappentier? Der Esel. Manche denken ja beim Esel an stur. Wir denken an: klug, ausdauernd und richtig stark. Denn ein Esel gibt nicht auf – und genau das habt ihr beim Lesen bewiesen. Ihr habt Bücher verschlungen, Geschichten entdeckt und gezeigt, dass ihr nicht nur lesen, sondern auch verstehen könnt. Und das ist das Entscheidende: Lesen heisst nicht nur Wörter erkennen – Lesen heisst begreifen. Heute feiern wir etwas ganz Besonderes. Wir feiern eine Fähigkeit, die Türen öffnet. Eine Fähigkeit, die stärker ist als jede Superkraft. Eine Fähigkeit, die euch überallhin bringen kann: das Lesen.»

ZVG | PHILIP BRANDL

Lesen bedeutet mehr, als Buchstaben aneinanderzureihen. Lesen heisst, Abenteuer zu erleben, Freundschaften zu schliessen, Geheimnisse zu lüften. Lesen heisst aber auch, die Welt zu verstehen. Wer lesen kann, kann sich eine eigene Meinung bilden. Lesen macht stark. Lesen macht unabhängig. Lesen macht mutig. Stellt euch vor, ihr seid auf Schatzsuche. Überall findet ihr Hinweise, aber sie sind verschlüsselt. Wer lesen kann, kann diese Hinweise entschlüsseln. Wer lesen kann, versteht die Welt ein Stück besser. Ein Rezept? Eine Anleitung für ein Experiment? Ein Brief? Lesen ist der Schlüssel. Und je mehr ihr lest, desto grösser wird euer Schlüsselbund fürs Leben. Egal, wer heute einen Preis mit nach Hause nimmt – ihr alle habt schon gewonnen. Ihr habt Mut bewiesen.»

Auch der diesjährige Esel-Wettbewerb war für die Schule, aber vor allem für die Kinder und Jugendlichen ein grosser Erfolg. Die fleissigsten Leserinnen und Leser und Klassen erhielten an der Preisverleihung von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern kräftigen Applaus.

REGION: Revision des kantonalen Velonetzes

Velowege werden überarbeitet

Der Kanton Aargau erarbeitet derzeit die Revision des kantonalen Velonetzes für Alltag und Freizeit. Bis 2028 soll die Revision abgeschlossen sein.

An einer Informationsveranstaltung in Lenzburg orientierte der Kanton die Gemeinden, Regionalplanungsverbände, Nachbarregionen sowie Fachorganisationen über die vorgesehenen Schritte der Revision des kantonalen Velonetzes. Im Jahr 2026 werden gemeinsam die Planungsgrundlagen erarbeitet. Die Revision soll bis 2028 abgeschlossen sein, wie es in einer Mitteilung heisst.

Die Kantone und Gemeinden sind gemäss Bundesgesetz aufgefordert, eine attraktive Infrastruktur für das Velofahren zu planen und bis Ende des Jahres 2042 zu realisieren. Im Aargau stehen heute gut 987 Kilometer Alltagswege und 411 Kilometer Freizeitrouten zur Verfügung.

Die Revision des kantonalen Velonetzes erfolgt unter engem Einbezug der Gemeinden, der Regionalplanungsverbände, der Fachorganisationen sowie weiterer Interessenvertreterinnen und -vertreter.

Sie fokussiert auf das kantonale Netz. Kommunale Routen werden zwar berücksichtigt, sind aber nicht Bestandteil der laufenden kantonalen Planung. Parallel zur flächendeckenden Revision des Netzes werden laufend Veloverkehrsmassnahmen im Rahmen anderer Projekte und von Gesamtverkehrskonzepten umgesetzt.

Alltag und Freizeit

Beim Alltagsvelonetz liegt der Fokus auf der Weiterentwicklung bestehender Netze, weshalb diese überprüft werden. Alle Gemeinden sollen an das kantonale Velonetz angebunden werden, und die Erschliessung wichtiger Siedlungsgebiete wie zum Beispiel kantonalen Entwicklungsschwerpunkte wird angestrebt. Neue Angebote im kantonalen Alltagsvelonetz sind insbesondere dort vorgesehen, wo viele Menschen wohnen und arbeiten.

Im Rahmen der Revision erarbeitet der Kanton Aargau ein Mountainbikekonzept. Dieses setzt das Veloweggesetz im Bereich Mountainbike um. Es soll die Grundlage für ein attraktives und nachhaltiges Mountainbikeangebot schaffen. Die Bedürfnisse der Bikerinnen und Biker, anderer Waldnutzerinnen und -nutzer sowie der Natur- und Landschaftsschutz sollen dabei berücksichtigt werden. Das Mountainbikekonzept wird ebenfalls bis 2028 vorliegen.

Beim Velowandern bilden die nationalen und die regionalen Routen von Schweiz Mobil das Rückgrat des heutigen Angebots, das auf seine Attraktivität hin überprüft und, wo sinnvoll, optimiert werden soll.

Dieses Jahr werden mit den Gemeinden, Regionalplanungsverbänden und Fachorganisationen die Planungsgrundlagen erarbeitet. Anschliessend wird die Planung gezielt vertieft und vervollständigt. Nach der Vernehmlassung im Jahr 2028 erfolgt der politische Prozess mit Ziel der Festsetzung im kantonalen Richtplan.

RS

VERANSTALTUNG

**KONZERTREIHE
HELLHÖRIG
IN DER KIRCHE
TEGERFELDEN**

Türöffnung 19:30 Uhr
Konzert 20 Uhr, Pause mit Apéro
Eintritt frei - Kollekte




**COLOMBIANISIMO
SA, 7. MÄRZ 2026**

Die Musiker:innen verbinden Gesang, Gitarren, Geige, Perkussion und Tiple mit E-Bass zu latein-amerikanischer Musik von Cumbia bis Cha Cha Cha – voller Charme, Rhythmus und Tanzfreude. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Surbtal



hellhoerig.ch

**ANKAUF VON
ANTIEM BIS MODERNEM**

Gemälde • Lithographien • Stiche • alles Gerahmte Porzellan • Keramik • Bücher • Pelzmode • Wohnaccessoires • Möbel • Teppiche • Bronze • Statuen • Asiatika Ikonen • Art Deco • Silber aller Art • Zinn • Fastnacht Nähmaschinen • Spielzeug • Puppen • Musikinstrumente Fotoapparate • Edle Taschen/Koffer • Weine & Edle Spirituosen • Münzen aus aller Welt • Oldtimer/Autos Uhren aller Art (auch defekt) • Schmuck aller Art Gold & Silber • Edelsteine u.v.m.

Komplette Hausräumung
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Tel. 061 589 68 15 – Nat. 076 582 72 82

**Restaurant Wartegg
Tegerfelden**

JETZT AKTUELL

Geschnetzeltes vom Rinds-, Schweins- und Hirschfilet.

Geschnetzeltes Zürcher Art und Kalbsleberli mit Rösti.

Auf Ihren Besuch freuen sich
R. Wetter und M. Keller
056 245 26 60
restaurant-wartegg.ch

Jetzt Gönnerin oder Gönner werden

Wenn, dann **rega**



**Achtung Bargeld
Firma Klein kauft
seit 1974**

Pelzmäntel und Jacken, Designer Brillen & Taschen, Antike Möbel, Tafel- und Formsilber, Porzellan- und Bronzefiguren, Schreib- und Nähmaschinen, Fotoapparate und Ferngläser, Taschen- und Armbanduhren, Goldschmuck und Edelsteine, Münzen und Barren, Zahn- und Altgold

Kostenlose Wertermittlung vor Ort. Garantiert seriös und diskret.
www.Antiquitäten-Pelze-Schmuck.com
Info: 076 718 14 08

Entdecke neu in Waldshut-Tiengen
den großen Polsterfachmarkt

XXL

CLEVER EINRICHTEN UND SPAREN

BESTPREIS GARANTIE
Wir möchten Ihnen immer die beste Qualität zum besten Preis bieten. Sollte es einmal vorkommen, dass Sie einen bei uns gekauften Artikel innerhalb von 14 Tagen bei gleicher Leistung in einem Einrichtungshaus in der Nähe günstiger bekommen, zahlen Sie bei uns den niedrigsten Preis und erhalten zusätzlich noch unseren VERTRAUENSbonus in Höhe von 10% auf den Differenzbetrag. Dieses Angebot gilt nicht für Artikel aus Online-Shops und Einrichtungshäusern, die weiter als 100 km entfernt liegen.

GRATIS LIEFERUNG
Gilt beim Kauf einer Garnitur oder eines Boxspringbettes ab 1000.- und für Neuaufträge. Ausgenommen sind die im Prospekt beworbenen Artikel und Lieferungen außerhalb des Werbegebiets.

Individuelle Auswahl

- 3 Sitzhärten
- 3 Sitzhöhen
- 2 Fußvarianten

Planungs-VIELFALT mit bis zu 50 TYPEN

Größe STOFF- & LEDER-AUSWAHL

4 wochen SCHNELLE LIEFERZEIT
Möbel individuell für Sie geplant!

ALTMÖBEL ENTSORGUNG
Vor der Lieferung Ihrer neuen Möbel organisieren wir für Sie den Abtransport und die Entsorgung Ihrer alten Möbel gegen einen geringen Mehrpreis.



2499.-

INKLUSIVE 4X SITZTIEFENVERSTELLUNG

Machen Sie Träume wahr!

Die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe erfüllt Herzenswünsche von Kindern mit einer Krankheit oder Behinderung.

Sternschnuppe

www.sternschnuppe.ch
IBAN CH47 0900 0000 8002 0400 1



Wir machen's passend

Wohnlandschaft MM-MP1044, Bezug Stoff Calido silver, Metallfuß glänzend, best. aus: Canapé mit Armteil links inkl. **Sitztiefenverstellung**, 2,5-Sitzer ohne Armteile inkl. **Sitztiefenverstellung**, Spitzecke und 1,5-Sitzer inkl. **Sitztiefenverstellung**, mit Anstellhocker rechts. Stellmaß ca. 195x371x260 cm. Bezug: 85% Polyester, 15% Nylon. 147005301

INKLUSIVE je 99.-

249.-

99.-

Für eine optimale, aufrechte Sitzposition: **Inklusive 4x Sitztiefenverstellung.**

Für perfekte Kopf- und Nackenstützung sorgt die Kopfteilverstellung. Gegen Mehrpreis

Viele bequeme Relaxmöglichkeiten bietet die Schlaffunktion. Gegen Mehrpreis

Viel Platz für Kissen, Decken und mehr: Klappbarer Stauraum im Anstellhocker. Gegen Mehrpreis

mission 21
evangelisches missionswerk basel

**Weitergeben – weiterwirken
Jetzt und in Zukunft**

mit einem Legat oder einem Vermächtnis. Bitte senden Sie mir die Broschüre «Meine letzten Wünsche».

Name _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____

Bitte senden an: Mission 21, Missionsstrasse 21, Postfach 270, 4009 Basel
Oder per E-Mail bestellen: info@mission-21.org

Mission 21 setzt Zeichen der Hoffnung für eine gerechtere Welt. www.mission-21.org

SERVICEVERSPRECHEN BEI POLSTER XXL

- 3D-Beratung
- Inklusive Lieferung & Montage
- Fleck-Weg-Service
- Altmöbel-Entsorgung
- Alles individuell konfigurierbar
- Verzollungsservice

Polster XXL
Waldshuter Str. 25
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: +49 (0) 7741 83838-0
info@polster-xxl.com
Eine Verkaufsstelle der Möbelmarkt Dogern KG, Gewerbestraße 5, 79804 Dogern. Gültig bis zum 07.03.2026.

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. Ruhetag
Di. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 17.00 Uhr

POLSTER XXL
Sofas & Boxspringbetten

REGION: Am 8. März ist Internationaler Frauentag

Frauen erobern neue Räume

Der Internationale Frauentag feiert weltweit über 100 Jahre Kampf für Gleichberechtigung – im Aargau mit Verbänden und Events.

ISABEL STEINER PETERHANS

Internationaler Frauentag, Frauenkampftag oder Weltfrauentag: So unterschiedlich die Bezeichnungen sind, am 8. März wird jedes Jahr der Internationale Tag der Frau gefeiert. Dieser Tag erinnert an über 100 Jahre Kampf für Frauenrechte und Gleichberechtigung, gegen Diskriminierung, für gleichen Lohn und Schutz vor Gewalt. Auch im Kanton Aargau wird der 8. März begangen. In diesem Jahr fällt er auf einen Sonntag.

Frauen gestalten Zukunft

Dass Frauen heute selbstverständlich Platz in der Gesellschaft haben, war nicht immer so. In den letzten Jahren haben sie enorm aufgeholt. In allen Lebensbereichen, mit Selbstbewusstsein, Kompetenz und Leidenschaft. Heute gestalten sie Zukunft, treffen Entscheidungen und prägen das Miteinander als Normalität. Frauen treffen sich in Verbänden, politischen Gruppen und sozialen Organisationen. Im Aargau gibt es viele Dachverbände, Netzwerke und Hilfsstellen: Frauenzentrale Aargau, Aargauischer Katholischer Frauenbund, Verein Frauen Aargau, Frauenbund Aargau oder Aargauischer Gemeinnütziger Frauenverein. Besonders hervorzuheben ist Femmes Sapiens aus Brugg/Windisch: Der 2022 gegründete Verein macht Frauengeschichten sichtbar – von Alltagsheldinnen bis zu Ikonen. Er bietet Kurse, Veranstaltungen und Workshops an und vernetzt Frauen durch Ausstellungen und Publikationen, um eine neue Erinnerungskultur zu schaffen.

Von Brot und Rosen

Ein Verein, der sich für die Gleichstellung aller Geschlechter einsetzt, ist das Feministische Streikkollektiv Aargau. Das am 13. November 2022 in Baden gegründete Kollektiv organi-



Feministischer Streik Aarau

BILD: ZVG

siert Streiks und Aktionen, formuliert Forderungen (zum Beispiel zu Löhnen, Care-Arbeit, Antidiskriminierung) und sensibilisiert für Lohngleichheit, sexuelle Belästigung und Kinderbetreuung. Das Kollektiv ist offen für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nonbinäre, trans und agender Personen.

Eine Aktivistin des Kollektivs ist Mia Jenni (31): Die Feministin und Antifaschistin ist auch SP-Grossrätin und SP-Einwohnerin und brachte unter anderem Interpellationen zur revidierten Sexualstrafrechtsreform und zur Umsetzung der Istanbul-Konvention ein. Der Tag der Frau bedeutet für Jenni: «Der 8. März, der Internationale Frauentag oder Feministische Kampftag, wird weltweit oft mit Blumen gefeiert. Ursprünglich ging es dabei aber nicht um Dankbarkeit, sondern um politische Forderungen wie das Frauenstimmrecht. Bis heute ist der 8. März ein Tag feministischer

Anliegen – und es gibt Stimmen, die Rechte statt Blumen fordern. Ich finde, es braucht beides. Nicht zufällig lautet eine bekannte feministische Parole «Brot und Rosen.»

Gleichstellung betreffe nicht nur Frauen, sondern ebenso LGBT-Menschen, Menschen mit Behinderungen und Personen mit Migrationsgeschichte. «In der Schweiz sind gleiche Rechte noch immer nicht überall Realität. Und Rechte allein genügen nicht – es braucht auch «Rosen»: die Anerkennung aller Lebensrealitäten. Das heisst, dass wenn am 8. März 2026 die Individualbesteuerung angenommen ist, die Gleichstellung nicht erreicht ist. Sie stärkt zwar verheiratete Frauen, löst aber Probleme wie Altersarmut oder die Krise in der Sorgearbeit nicht. Dafür benötigt es bezahlbare Kinderbetreuung, die zweite Etappe der Pflegeinitiative und die kantonale Fachstelle für Gleichstellung, die seit 2018 fehlt. Genau dafür

setzen wir uns als Aargauer Feministinnen und Feministen ein und feiern am Samstag, 7. März, im «Royal Baden» mit einem feministischen Konzert und anschliessender Party. Denn Feminismus feiern ist ebenfalls Teil unseres Aktivismus», so Jenni.

«Das Ziel ist, solche Tage nicht mehr zu brauchen»

Am 8. März gibt es im Aargau zahlreiche Aktionen wie Vorträge, Diskussionen und Workshops, die Frauen stärken und auf ihre Rechte aufmerksam machen. Hinweise finden sich in der Tagespresse. Gleichzeitig wird auf Gewalt gegen Frauen hingewiesen, vor allem den Femizid: den Mord an Frauen aufgrund ihres Geschlechts. Trotz diesen dunklen Seiten haben Frauen weltweit neue Räume erobert. Der Tag der Frau erinnert an diese Entwicklung und mahnt, Gleichberechtigung weiter zu fördern. Die luxemburgische ehemalige EU-Kom-

INTERNATIONALER FRAUENTAG – ANLÄSSE

Baden

Freitag, 6. März, Trafo Baden, 12.30 bis 17.30 Uhr: International Women's Day Celebration, inspiriert von Gleichstellung, Empowerment und Netzwerken; Keynotes, Workshops und Austausch, Apéro, Veranstaltung in Deutsch und Englisch.

Samstag, 7. März, Royal Baden, 22 bis 2 Uhr: feministische Party «Marie isch hässig», mit Konzert von Butterflyca und Musik von DJ Kumi und DJ Obsidian.

Brugg

Sonntag, 8. März, Kino Odeon, 10.30 Uhr: «Wir Frauen von Worb»: Der Frauenverein Worb steht beispielhaft für viele Schweizer Frauenvereine, die sich weiterentwickeln und immer wieder in neuen zivilgesellschaftlichen Bereichen Verantwortung übernehmen. Sein 75-Jahresjubiläum feiert der Verein mit einem Dokumentarfilm. Entstanden ist ein vielschichtiges Porträt, eine Hommage an die Gründerinnen-Generation und ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber allen Frauen, die sich heute und in Zukunft im Frauenverein einsetzen und auf diese Weise viel bewirken. Podium im Anschluss mit dem Regisseur Christian Knorr und Edith Müller, Kulturverantwortliche des Frauenvereins Worb, und Christina Krebs, Vorstand des Verbands der Aargauischen Gemeinnützigen Frauenvereine. Diese Vorstellung wird in Zusammenarbeit mit dem Aargauischen Gemeinnützigen Frauenverein organisiert und durchgeführt.

missarin Viviane Reding sagte treffend: «Solange wir einen Frauentag feiern müssen, haben wir keine Gleichberechtigung. Das Ziel ist, solche Tage nicht mehr zu brauchen.»

NUSSBAUMEN

Wilde Katzen

Der Natur- und Vogelschutzverein Obersiggenthal führt am Freitag seine 92. Generalversammlung durch. Im Rahmen der Generalversammlung freut sich der Verein, den Vortrag «Wildkatzen und wilde Katzen» zu präsentieren. Äusserlich erinnert sie an unsere vertrauten Hauskatzen – doch sie ist kein Haustier. Sie meidet den Menschen, lebt im Wald und ist ein Wildtier. Lange Zeit war die Wildkatze in der Schweiz vom Aussterben bedroht, doch dank Schutzmassnahmen und der Rückkehr naturnaher Wälder hat sich ihr Bestand wieder erholt. Besonders im Jura breitet sie sich seither kontinuierlich Richtung Osten aus. Wie steht es nun um sie im Kanton Aargau – in einer Landschaft, die dicht besiedelt und durchzogen von Wegen, Strassen und Feldern ist? Darüber berichtet Christian Tesini, Fachspezialist für Jagd und Fischerei. Er hat mehrere Untersuchungen zur Wildkatze begleitet und kennt ihre Herausforderungen für ein langfristiges Überleben aus erster Hand. Um 19 Uhr wird ein kleiner Apéro offeriert, und um etwa 20.30 Uhr lädt der Natur- und Vogelschutzverein Obersiggenthal zu seiner Generalversammlung.

Freitag, 6. März, 19.30 Uhr: Vortrag 20.30 Uhr: Generalversammlung Begegnungszentrum, katholische Kirche, Nussbaumen

QUARTIERVEREIN NIEDERWIES

Generalversammlung: Schüler und Senioren im Quartier besser schützen

Am Sonntag, 22. Februar, herrschte um und im Sickinga-Gebäude emsiges Treiben: Während die Migros Aufnahmen für einen Werbefilm machte, schloss der Untersiggenthaler Quartierverein Niederwies im Sickinga-Raum «Langenloo» sein 42. Vereinsjahr mit der Generalversammlung ab. Eine sich aktiv einbringende Teilnehmerschar stimmte dem gleichbleibenden Mitgliederbeitrag in Höhe von 10 Franken zu. In seinem zwölften und gleichzeitig letzten Jahresbericht rief Präsident Erich Keller das vergangene Jahr nochmals in Erinnerung: Höhepunkte waren das Strassenfest, das Jassturnier sowie der Neujahrspéro unter freiem Himmel.

Nach 23 Jahren Vorstandstätigkeit, davon 11 als Kassier und 12 Jahre als Präsident, trat Erich Keller von seinem Amt zurück. Erfreulicherweise konnte Tobias Fässler als neuer Präsident gewählt werden. Für eine weitere Amtsperiode wiederwählen liessen sich die übrigen Vorstandsmitglieder Lucia Utrio, Kassierin, Urban Etter, Aktuar, Tobias Fässler, Präsident, sowie Peter Saelze als Webmaster. Gesucht wird nun noch ein weiteres Vorstandsmitglied.

Das zum vierten Mal durchgeführte Jassturnier hat sich bewährt und ist auch 2026 fester Bestandteil des Programms. Schieberfreunde reservieren sich den 14. März. Die ge-

mütliche Pfingstwanderung mit Wanderleiter Simon Kalt wird traditionellerweise in der näheren Umgebung durchgeführt. Das Strassenfest findet am 15. August am Ende der Niederwiesstrasse statt. Die Adventsfenstereröffnung mit Apéro findet am 13. Dezember und der traditionelle Open-Air-Neujahrspéro am 1. Januar statt.

Erfreulicherweise konnten die Teilnehmenden zur Kenntnis nehmen, dass nach einer langen Wartezeit die Überquerung der Landstrasse zwischen Güterweg und Loorenstrasse für Fussgänger bald erleichtert werden soll. Laut Gemeinderat sollen dort eine Schutzinsel sowie eine Dosierungsanlage aus Richtung Station Siggenthal im Sommer 2026 realisiert werden. Mit der Erstellung der etwa 130 neuen Wohnungen ennet der Landstrasse im Gebiet obere Niederwies wird dieser Übergang wohl eine weitere Steigerung der Frequenz erfahren.

Leider muss nach wie vor festgestellt werden, dass immer wieder Lastwagen – trotz signalisiertem Fahrverbot – in die Steigstrasse fahren und Fussgänger, Velofahrer und Autofahrer gefährden und bei ihren Wendemanövern Beschädigungen an Gartenzäunen, Signalen, Kandelabern und Hydranten verursachen.

Der Vorstand wurde von der Versammlung deshalb beauftragt, sich beim Gemeinderat erneut für eine Verbesserung der gefährlichen Situation einzusetzen, bevor weitere Sach-

schäden entstehen und Schüler und ältere Senioren verunfallen. Seit einigen Jahren schlägt der Quartierverein Niederwies eine Verschmälerung des Einfahrtsbereichs mit einer Grünrabbatte ab Kreisel Mühleweg bis zum Fussgängerstreifen in die Steigstrasse vor. Erfreulicherweise konnte die Versammlung darüber orientiert werden, dass der Gemeinderat das Planungsbüro Steinmann vor Jahresfrist mit der Planung und der Kosten-schätzung beauftragt hat.

Zum Schluss wurde dem abtretenden Präsidenten Erich Keller für seine langjährige Vorstandstätigkeit mit einem Velo-T-Shirt (mit Logo des Quartiervereins) sowie einem Geschenkkorb gedankt. Ausserdem wurde er in den Stand der Ehrenmitglieder erhoben. Mit dem T-Shirt kann Erich Keller auf seinen zahlreichen Biketouren in der Region und in seinen Bikeferien Werbung für den Quartierverein Niederwies machen.

Der scheidende Präsident bedankte sich bei allen, die einen Anlass organisiert hatten oder im Hintergrund tätig waren. Er machte auf die Website niederwies.jimdo.com aufmerksam, auf der die neuesten Mitteilungen und Einladungen zu finden, aber auch die Berichte samt Fotos von Quartieranlässen zu bewundern sind.

Nach der Generalversammlung genossen die Versammlungsteilnehmenden einen kleinen Imbiss sowie Kaffee und Kuchen bei vielen guten Gesprächen. ZVG | ERICH KELLER



Wer hat das beste Blatt?

BILD: ZVG

UNTERSIGGENTHAL

Plauschjassen

Der Quartierverein Niederwies führt am 14. März sein fünftes Plauschjasssturnier durch. Gespielt wird ein Partnerschieber (zugelost) mit Obenabe und Undenufe sowie deutschen Jasskarten. Gezählt wird ohne Wyss und Stöck. Der Einsatz beträgt 20 Franken, eine kleine Verpflegung ist inbegriffen. Für die drei Erstplatzierten stehen Gutscheine der Metzgerei Höhn, von Umbricht Gemüse und der Bäckerei Frei bereit. Die Teilnehmerzahl ist auf 28 Personen beschränkt. Anmeldungen sind bis zum 8. März per E-Mail (tobi_96@hotmail.com) oder unter lets-meet.org/reg/99e767e4db10f5f1cf möglich.

Samstag, 14. März, 13 Uhr Mehrzweckraum des Schulhauses A Untersiggenthal



Bahnhofplatz 11 5200 Brugg
Reservation 056 450 35 65
odeon-brugg.ch

INTERNATIONALER TAG DER FRAU

Sonntag 8. März 18 Uhr
BARBARA BUSER – PIONIERIN DER NACHHALTIGKEIT

CH 2025 · 120 Min. · Dialekt
Regie: Gabriela Schärer
Doku über die preisgekrönte Basler Architektin Barbara Buser mit anschliessendem Filmgespräch

Donnerstag 5. März 18 Uhr

THE NARRATIVE
CH 2026 · 103 Min. · O/df · Regie: Bernard Weber
Doku über den UBS-Banker Kweku Adoboli mit anschliessendem Regiegespräch

Samstag 7. März 20.30 Uhr

Montag 9. März 20.15 Uhr
Dienstag 10. März 20.15 Uhr
MARTY SUPREME
USA 2025 · 149 Min. · O/df · Regie: Josh Safdie
Der Schuhverkäufer Marty (Timothée Chalamet) träumt davon, Weltmeister im Tischtennis zu werden.

INTERNATIONALER TAG DER FRAU

Sonntag 8. März 10.30 Uhr
WIR FRAUEN VON WORB
CH 2024 · 52 Min. · Dialekt · Regie: Christian Knorr
in Zusammenarbeit mit dem AGF mit anschliessendem Podium

Samstag 7. März 18 Uhr

L'ÉTRANGER
FR 2026 · 123 Min. · F/d · Regie: François Ozon

Sonntag 8. März 15 Uhr

Mittwoch 11. März 18 Uhr
MELODIE
CH 2025 · 87 Min. · O/de · Regie: Anka Schmid
Doku über Gesang

Sonntag 8. März 21 Uhr

BROKEN ENGLISH: MARIANNE FAITHFULL
UK 2025 · 99 Min. · E/df · Regie: Jane Pollard

Sonntag 8. März 13 Uhr

Dienstag 10. März 18 Uhr
NAMASTE SEELISBERG
CH 2026 · 94 Min. · O/df · Regie: Felice Zenoni

FILMREIHE FRAUEN GESCHICHTEN

Mittwoch 11. März 20.15 Uhr
WRITING HAWA
NL 2025 · 84 Min. · O/d · Regie: Najiba Noori
Doku über drei Generationen afghanischer Frauen

FILMREIHE 35 MM

Donnerstag 5. März 20.15 Uhr
CRAZY HEART
USA 2009 · 112 Min. · E/df · Regie: Scott Cooper

Montag 9. März 15 Uhr

LYDIA – AUFZEICHNUNGEN AUS DEM IRRENHAUS
CH 2025 · 68 Min. · Dialekt · Regie: Stefan Jung

OSCAR-LUNCHCINEMA

Montag 9. März 12.15 Uhr
IT WAS JUST AN ACCIDENT
IRA 2025 · 102 Min. · O/df · Regie: Jafar Panahi

OSCAR-LUNCHCINEMA

Dienstag 10. März 12.15 Uhr
SIRAT
F/ES 2025 · 115 Min. · O/df · Regie: Oliver Laxe

OSCAR-LUNCHCINEMA

Mittwoch 11. März 12.15 Uhr
THE VOICE OF HIND RAJAB
TUN 2025 · 89 Min. · O/df
Regie: Kaouther Ben Hania

Mittwoch 11. März 15 Uhr

MEIN FREUND BARRY
CH 2025 · 90 Min. · Dialekt · Regie: Markus Welter

Donnerstag 5. März 15 Uhr

HERBSTFEUER
CH 2026 · 114 Min. · Dialekt · Regie: Roman Vital

Dienstag 10. März 15 Uhr

SILENT FRIEND
DIV 2025 · 148 Min. · O/df · Regie: Ildikó Enyedi

Montag 9. März 18 Uhr

FATHER MOTHER SISTER BROTHER
USA 2025 · 110 Min. · E/df · Regie: Jim Jarmusch

BÜHNE

Freitag 6. März 20.15 Uhr
MAX UND MARGOT VERREISEN
Eine Liebesgeschichte. Ohne Ende. Mit Cornelia Montani und Joe Fenner.

KINDER

Sonntag 8. März 11 Uhr
ZWERGENSEAFARI MIT ALMA JONGERIUS
Die Expedition findet im Freien statt.

KATHOLISCHE PFARREI ST. BLASIUS EHRENDINGEN

Auf dem jüdischen Kulturweg des Vereins Doppeltür in Endingen

Ende Februar trafen sich 23 Personen bei sonnigem Wetter vor der Synagoge in Endingen. Sie standen im vergangenen Jahr als Freiwillige für die katholische oder die reformierte Kirche in Ehrendingen oder Freienwil im Einsatz. Nun wurden sie als Dank zu einem Ausflug auf den jüdischen Kulturweg eingeladen. Dieser wurde vom Verein Doppeltür erstellt. Doppeltür nutzt das einmalige jüdisch-christliche Kulturerbe im Surbtal, um die Geschichte der heutigen Bevölkerung näherzubringen. Bei der Führung wurde erläutert, dass die wunderbare Synagoge leider nur noch selten genutzt werde, da heute in den Gemeinden Endingen und Lengau nur noch eine jüdische Familie lebe. Interessant war auch der Besuch des restaurierten Waschhauses, genannt Mikwe.

Viele Infotafeln erklärten den Sinn und den Ablauf der Waschungen. Danach ging es weiter zum jüdischen Friedhof. Die zum Teil sehr alten Grabsteine mit den hebräischen Inschriften erzeugten eine spezielle Stimmung. Ein neu ge-

staltetes Holocaustdenkmal steht neben den original Gesetzestafeln der Synagoge Lengau. Nach den vielen Eindrücken konnten sich die Freiwilligen im Restaurant Heimat in Ehrendingen bei einem feinen Znacht verwöh-

nen lassen. Neue Kontakte konnten geknüpft werden, und man lernte die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in der Kirche kennen. Ein Doppeltür-Schöggeli konnte als Dank mit nach Hause genommen werden. zvg



Vor der Synagoge in Endingen

BILD: ZVG

Wir zeigen Fake Rabatten den VOGEL!

40% 70% 60% 50% 30% 45%

Traue keinen FAKE Rabatten

Nicht die Höhe des Rabatts ist entscheidend, sondern der tatsächliche Endpreis. Viele Angebote wirken nur deshalb attraktiv, weil Preise zuvor erhöht wurden.

Wir setzen bewusst auf ehrliche und faire Preise – transparent und nachvollziehbar.

1149.- CHF Preise in CHF nach MwSt-Verrechnung

BESTPREIS Garantie

Sollten Sie uns innerhalb von 14 Tagen nachweisen, einen bei uns gekauften Artikel bei gleicher Leistung in einem anderen stationären Einrichtungshaus im Umkreis von 100 km noch preiswerter erwerben zu können, zahlen Sie nur den niedrigeren Preis und erhalten dazu noch einen VERTRAUENS Bonus von 10% auf den Differenzbetrag.

ALTMÖBEL Entsorgung

Vor der Lieferung Ihrer neuen Möbel organisieren wir für Sie den Abtransport und die Entsorgung Ihrer alten Möbel gegen einen geringen Mehrpreis.

GRATIS Lieferung

Gilt beim Kauf einer Garnitur oder eines Boxspringbettes ab 1000.- und für Neuaufträge. Ausgenommen sind die im Prospekt beworbenen Artikel und Lieferungen außerhalb des Werbegebiets.

MÖBELARENA

D-79761 **Waldshut-Tiengen*** Alfred-Nobel-Straße 23
Tel.: +49 (0)7751/80295-0

D-79618 **Rheinfelden**** Ochsenmattstraße 3
Tel.: +49 (0)7623/71727-0

*Eine Verkaufsstelle der Firma Möbelmarkt Dogern KG, Gewerbestraße 5, 79804 Dogern

**Eine Verkaufsstelle der Firma Mobila Wohnbedarf KG, Großfeldstraße 17, 79618 Rheinfelden

Hier gehts zur Website

130043D RSK

Marie Heim-Vögtlin aus Bözen war die erste Ärztin der Schweiz

Pionierin und Vorbild für Frauen

Entgegen allen Widerständen verwirklichte Marie Heim-Vögtlin ihren Traum vom Medizinstudium und wurde zur Vorreiterin für Frauenrechte.

SIMON MEYER

Marie Heim-Vögtlin war eine unerschrockene und unermüdete Vorkämpferin für Frauenrechte in der Schweiz. Sie war nicht nur die erste Ärztin in der Schweiz, sondern gilt gleichzeitig als erste Frauenärztin Europas. Marie Heim-Vögtlin wurde am 7. Oktober 1845 in Bözen im Kanton Aargau als Tochter eines Pfarrers geboren. Sie gilt als erste Schweizer Ärztin und ist eine Pionierin der Frauenheilkunde.

Marie Heim-Vögtlin kam in einer Zeit zur Welt, in der Frauen der Zugang zu akademischer Bildung hierzulande weitgehend verwehrt war. Das Frauenstimmrecht war noch in weiter Ferne, und verheiratete Frauen standen rechtlich unter der Vormundschaft ihres Ehemannes. Von diesen widrigen Voraussetzungen liess sich die Bözerin in keiner Weise abschrecken. Dank der Unterstützung einiger ihr nahestehender Menschen und dank ihrem unbeirrbar Willen setzte sich die Pfarrerstochter gegen alle gesellschaftlichen Widerstände durch und erfüllte sich ihren Wunsch, als Ärztin insbesondere Frauen zu helfen.

Väterliche Intervention

Den Grundstein für ihren Erfolg legte Marie Heim-Vögtlin allerdings in frühen Jahren selbst. Nach dem frühen Tod ihrer Mutter wurde sie gemeinsam mit ihrer jüngeren Schwester privat unterrichtet. Heimlich eignete sie sich die notwendigen Kenntnisse in Latein, Mathematik und Naturwissenschaften an, um ihren Vater Julius Daniel Vögtlin, Dorfpfarrer von Bözen, davon zu überzeugen, ihr ein Medizinstudium zu ermöglichen. Nach einigem Zureden gelang es ihr, den Vater für ihre Sache zu gewinnen, auch wenn das Medizinstudium der Tochter für die Familie eine erhebliche finanzielle Belastung darstellte. In der Folge war es gar die Intervention des Vaters, der Marie



Marie Heim-Vögtlin war die erste Ärztin der Schweiz

BILD: ZVG

Heim-Vögtlin die Zulassung zum Studium an der Universität Zürich einbrachte.

Erfolg trotz Anfeindungen

Ihr Studium konnte Marie Heim-Vögtlin vorerst allerdings nur als Hospitantin beginnen, weil sie noch keine Matura hatte. Nach ihrer Zulassung zum Studium holte sie die Matura an der Kantonsschule Aargau nach. 1868 schrieb sie sich als erste Schweizerin im Fach Medizin an der Universität Zürich ein, die Frauen erst wenige Jahre zuvor überhaupt zum regulären Studium zugelassen hatte. Trotz der ablehnenden Haltung einiger Dozierenden und zahlreicher Kommilitonen gegenüber Frauen an Hochschulen war ihr dort erheblicher Erfolg beschieden. In dieser Zeit lernte sie auch den vier Jahre jüngeren Geologiestudenten Albert Heim kennen, den sie nach Abschluss ihres Studiums ehelichen sollte.

Davor bestand Marie Heim-Vögtlin 1872 als erste Frau der Schweiz das Konkordatsexamen, zwei Jahre später promovierte sie erfolgreich. Vor und während ihrer Promotion absolvierte die zielstrebige junge Frau zudem eine fachärztliche Ausbildung in Geburtshilfe und Frauenkrankheiten in Leipzig und Dresden. Während sie in Zürich mehrheitlich respektvoll behandelt wurde, sah sie sich vor allem in Leipzig offenen Anfeindungen und Diskriminierungen ausgesetzt. In Dresden arbeitete die junge Ärztin an der königlichen Entbindungsanstalt und verfasste ihre Dissertation über den Befund der Genitalien im Wochenbett.

Nach ihrer Promotion eröffnete Marie Heim-Vögtlin noch im selben Jahr an der Hottingerstrasse 25 in Zürich eine eigene gynäkologische Praxis. Allerdings war auch für diesen Schritt in ihrer Karriere erst eine Intervention des Vaters notwendig,

um an die offizielle Bewilligung der Behörden zu kommen. Die Praxis wurde ausschliesslich von Frauen konsultiert und erfreute sich von Beginn an grosser Nachfrage. Durch fachliche Kompetenz und soziales Engagement erarbeitete sich die junge Aargauerin einen hervorragenden Ruf und zählte bald zu den angesehensten Ärztinnen der Region. Bedürftige Patientinnen behandelte sie gegen ein symbolisches Honorar, um ihre Würde zu wahren, und kümmerte sich engagiert um soziale Notlagen.

1875 heiratete sie Albert Heim, der inzwischen zum Geologieprofessor aufgestiegen war. Das Paar hatte gemeinsam einen Sohn und eine Tochter und kümmerte sich um ein Pflegekind. Eine weitere gemeinsame Tochter starb kurz nach der Geburt. Trotz familiären Verpflichtungen führte Marie Heim-Vögtlin ihre Praxis bis kurz vor ihrem Tod weiter und wurde durch ihr Engagement für viele Frauen ihrer Zeit zum Vorbild, weil sie versuchte, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren. Damit war die Pionierin ihrer Zeit um Jahrzehnte voraus.

Frauenrechtlerin von Herzen

Neben ihrer ärztlichen Tätigkeit engagierte sie sich für die berufliche Ausbildung von Frauen und für soziale Reformen. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Anna Heer gründete sie 1899 in Zürich die Schweizerische Pflegerinnenschule, aus der 1901 eine Schule mit angeschlossenem Spital hervorging. Damit leistete sie einen grundlegenden Beitrag zur Professionalisierung der Krankenpflege in der Schweiz. Neben ihrem Engagement im Bereich Medizin setzte sie sich aktiv für die Rechte der Frauen ein.

Marie Heim-Vögtlin verband hohen beruflichen Anspruch mit ausgeprägtem sozialem Verantwortungsbewusstsein. In einer Epoche, die von patriarchalen Strukturen geprägt war und von Frauen ausserordentliche Leistungsbereitschaft verlangte, behauptete sie sich als Medizinerin, Institutionengründerin und gesellschaftliche Reformerin. Ihr Lebenswerk markiert einen entscheidenden Schritt in der Entwicklung der medizinischen Frauenberufe und der Frauenbewegung in der Schweiz. Marie Heim-Vögtlin starb am 7. November 1916 im Alter von 71 Jahren in Zürich.

QUERBEET



Malu Strauss

Hässig oder happy?

Wann seid ihr Feministinnen endlich zufrieden? Die Vorstellung von vergrämten, lust- und lebensfeindlichen Feministinnen ist so alt wie der Feminismus selbst. Ich denke an ein berühmt gewordenes Basler Plakat gegen das Frauenstimmrecht, das Otto Baumberger 1920 entworfen hat: Eine bebrillte, Krautwatte tragende, dürre Frau reisst ihren fast zahnlosen Mund auf und gestikuliert gespenstisch mit ihren überlangen Fingern. Der Text dazu: «Wollt ihr solche Frauen?» - «Frauenstimmrecht NEIN.» Vor der als «Vogelscheuche» ins Geschichtsbuch eingegangenen Gestalt ein volles Glas Wasser. «Solche Frauen» sind Frauen, die nichts Weibliches ausstrahlen, Frauen, die so freudlos sind, dass sie selbst ein Glas Wasser verschmähen (und ganz bestimmt jeden Mann). Unbequeme, unverfügbare Frauen zu dämonisieren, ist eine Strategie, die in langer frauenverachtender Tradition steht. Die Basler «Vogelscheuche» könnte optisch auch als «Hexe» durchgehen. Allen weiteren Bemühungen zum Trotz wurde den Schweizer Frauen das Stimmrecht erst 1971, zwei Weltkriege und etwasa Flower-Power später, zugestanden. Oder, so das Abstimmungsplakat der FDP, «mit einem ritterlichen Blumenstrauss» überreicht. Gut, dass sie sich mit diesem viel zu späten Geschenk nicht zufriedengaben! Selbstverständlich stört Feministinnen und Feministen bis heute vieles. Dass Frauen so häufig Opfer werden von häuslicher Gewalt zum Beispiel oder dass noch immer auf unsere Körper gezielt wird, wenn die Argumente ausgehen. Dass Männer mehr verdienen und Frauen mehr unbezahlte Arbeit leisten. Das macht uns «hässig», um mit Nationalrätin Anna Rosengewasser zu sprechen. Dennoch erlebe ich Feminismus als beglückend: Es befreit, zu verstehen, dass die eigene Geschichte die Geschichte vieler Frauen (und Männer) ist. Dass Probleme in der Partnerschaft oder im Job nicht zwingend selbst verschuldet sind, sondern gesellschaftliche Ursachen haben. Solidarität trägt. Und: Man weiss, in (geschlechter-)gerechten Gemeinschaften ist die Zufriedenheit grösser, für alle.

malu@philopost.ch

MER HEI E VEREIN: Aargauische Gemeinnützige Frauenvereine (AGF)

Repräsentation und Vernetzung

Die Verband AGF lädt am Sonntag anlässlich des Internationalen Frauentags zu einem Filmmorgen im Kino Odeon in Brugg ein.

Der Kantonalverband AGF vernetzt, begleitet und stärkt seine Sektionen, darunter der Schweizerische Gemeinnützige Frauenverein Brugg oder der Gemeinnützige Frauenverein Baden, in ihrem sozialen Engagement. Seit 1939 engagiert sich der Verband in den Bereichen Freiwilligenarbeit, gelebte Solidarität und tritt für eine starke Gemeinschaft ein. Konkret fördert der Verband AGF gemeinnützige Projekte, schafft Plattformen für den Austausch und vertritt die Interessen seiner 23 Frauensektionen im ganzen Aargau, in denen über 5000 Mitglieder aktiv sind, auf kantonaler Ebene. Für die bessere Vernetzung unter den Sektionen führt der Verband AGF regelmässig gemeinsame Anlässe durch und organisiert Fachveranstaltungen. Neben der Förderung des freiwilligen Engagements im Aargau und der



Ein Standbein vieler AGF-Sektionen sind Brockenstuben wie sie auch im Film «Wir Frauen von Worb» abgebildet sind

BILD: SIM

Pflege des Austauschs zwischen den Sektionen arbeitet der Verband AGF mit dem Dachverband Schweizerischer Gemeinnütziger Frauen und Organisationen wie der Frauenzentrale Aargau, die in Fällen von Gewalt hilft, oder dem Förderverein Frauen Aargau zusammen. Schliesslich fungiert der Verband AGF als Trägerorganisation für soziale Projekte wie beispielsweise gemeinsam mit der Frauenzentrale für die Mütterhilfe Aargau. 2005 wurde der

Verband für sein Wirken mit dem Heimatschutzpreis des Kantons Aargau ausgezeichnet.

Filmmorgen im Odeon

Am 8. März, dem Internationalen Frauentag, organisiert der Verband AGF eine Filmmatinee im Kino Odeon in Brugg und zeigt den Film «Wir Frauen von Worb». Der Dokumentarfilm wurde zum 75-Jahr-Jubiläum des Frauenvereins Worb produziert. Er zeichnet die

Entwicklung des Frauenvereins in der Berner Gemeinde Worb nach, die beispielhaft für viele Schweizer Frauenvereine steht, die sich weiterentwickeln und in neuen zivilgesellschaftlichen Bereichen Verantwortung übernehmen. Nach dem Film findet unter der Leitung von Christina Krebs, designiertes Vorstandsmitglied des Verbands AGF, eine Podiumsdiskussion mit dem Regisseur Christian Knorr und Edith Müller, der Kulturverantwortlichen des Frauenvereins Worb, statt. SIM

Sonntag, 8. März, 10.30 Uhr
Kino Odeon, Brugg
odeon-brugg.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.

Inserat

128845 RSK







Zügeln

Mietlagerboxen Möbellager
Hausräumungen Entsorgung
Umzug-Verpackung Hausreinigung

**Dorfstrasse 49 · 5430 Wettingen
056 426 42 42 · emil-schmid.ch**

**FREIENWIL: Expo Surbtal**

Vom 17. bis 19. April findet in Lengnau die Gewerbeausstellung Expo Surbtal statt. Die Gemeinden Endingen, Freienwil, Lengnau, Schneisingen, Tegerfelden und Ehrendingen sind gemeinsam mit einem Stand vertreten und präsentieren unter dem Motto «D Lehr bi de Gmeind» ihre vielfältigen Ausbildungsberufe. Reservieren Sie sich bereits heute das Datum – wir freuen uns auf Ihren Besuch an der Expo Surbtal in Lengnau.

BILD: ZVG

**OBERSIGGENTHAL: Wanderung des Feuersalamanders**

Zu Beginn des Frühjahrs ist es so weit: Tausendfach machen sich Amphibien auf, um zu ihren Laichgewässern zu wandern. Viel heimlicher, kaum zu beobachten, vollzieht sich im Frühjahr, meist bei höheren Temperaturen und wenn es nass ist, nachts eine ebenso spektakuläre Tierwanderung. Es sind die trächtigen Weibchen der Feuersalamander. Eine Wanderroute führt über den Greppenweg, der gern als Durchgangsrouten verwendet wird. Um die Feuersalamander auf ihrem Weg zu unterstützen, wird der Greppenweg beschildert und während der Hauptwanderzeiten nachts zwischen 17 und 8 Uhr für den Durchgangsverkehr gesperrt.

BILD: ARCHIV

**UNTERSIGGENTHAL: Häckseldienst**

Am 9. und 10. März bieten die Werkdienste der Gemeinde Untersiggenthal einen koordinierten Häckseldienst an. Gehäcksel werden Baum- und Strauchschnitte bis etwa 7 Zentimeter Durchmesser. Das Häckselgut wird nicht abgeführt. Die Kosten betragen für jede angebrochene Viertelstunde 40 Franken und werden in Rechnung gestellt. Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 6. März, bei der Abteilung Bau und Planung (056 298 03 00).

BILD: ARCHIV

EHRENDINGEN**Save the Date: Expo Surbtal in Lengnau**

Vom 17. bis 19. April findet in Lengnau die Expo Surbtal statt. Die Gemeinden Endingen, Freienwil, Lengnau, Schneisingen, Tegerfelden und Ehrendingen sind gemeinsam mit einem Stand vertreten und präsentieren unter dem Motto «D Lehr bi de Gmeind» ihre vielfältigen Ausbildungsberufe.

Am Stand erhalten Jugendliche und Eltern einen Einblick in die verschiedenen Lehrberufe bei den Gemeinden. Lernende informieren persönlich über ihren Berufsalltag und stehen für Fragen zur Verfügung. Für zusätzliche Spannung rund um die Ausbildungsberufe ist ebenfalls gesorgt – mit attraktiven Preisen! Reservieren Sie sich bereits heute das Datum – wir freuen uns auf Ihren Besuch an der Expo Surbtal in Lengnau.

Häckselaktion

Die nächsten Termine für den Häckseldienst sind Montag, 16. März, und Dienstag, 17. März. Bitte stellen Sie bei Bedarf Ihr Häckselgut ab 7 Uhr geordnet, gut greifbar und an einer gut zugänglichen Lage bereit. Das Häckselgut wird von einem Traktorgespann abgeführt und zentral gehäcksel. Es ist kein Bezug des Häckselguts möglich. Für die Nutzung des Angebots ist keine Anmeldung erforderlich.

Nächste Termine

- Freitag, 6. März, 20 Uhr, und Samstag, 7. März, 19 Uhr: Samariter-Lotto, Samariterverein Ehrendingen, MZH Lägernbreite
- Montag, 9. März, 17 bis 20 Uhr: Blutspenden, Samariterverein Ehrendingen, ökumenisches Zentrum
- Dienstag, 10. März, 19 Uhr: Vortrag «Arthrose», Spitex NOA, RAS Alterszentrum
- Mittwoch, 11. März, 19 Uhr: Frühlingskonzert, Musikschule Ehrendingen, MZH Lägernbreite
- Donnerstag, 12. März, 14 Uhr: Senioren Mitenand am Nachmittag, Theater Seniorenteam, ökumenisches Zentrum

FREIENWIL**Baubewilligung**

An der Gemeinderatssitzung vom 23. Februar erteilte der Gemeinderat folgende Baubewilligung:

- Werner Schmid, Kirchweg 2, Parzelle Nr. 23; Um- und Ausbau, BG 25014

Bewilligte Schiessanlässe 2026

Der Gemeinderat hat an seiner Sitzung vom 23. Februar die beantragten Schiessanlässe des FSV Freienwil be-

willigt. Diese sind im Veranstaltungskalender unter freienwil.ch einsehbar. An folgenden drei Daten kann das Obligatorische geschossen werden:

- Dienstag, 12. Mai
- Dienstag, 11. August
- Samstag, 29. August

Am 26. Mai findet ein offenes Training statt. Das Feldschiessen wird vom 29. bis 31. Mai in Ehrendingen durchgeführt. Das 21. Weiherschies findet an folgenden Daten statt: 24., 25., 31. Juli und 1. August. Am 26. September findet das Endschiessen statt.

Expo Surbtal in Lengnau

Vom 17. bis 19. April findet in Lengnau die Gewerbeausstellung Expo Surbtal statt. Die Gemeinden Endingen, Freienwil, Lengnau, Schneisingen, Tegerfelden und Ehrendingen sind gemeinsam mit einem Stand vertreten und präsentieren unter dem Motto «D Lehr bi de Gmeind» ihre vielfältigen Ausbildungsberufe.

Am Stand erhalten Jugendliche und Eltern einen Einblick in die verschiedenen Lehrberufe bei den Gemeinden. Lernende informieren persönlich über ihren Berufsalltag und stehen für Fragen zur Verfügung.

Für zusätzliche Spannung rund um die Ausbildungsberufe ist ebenfalls gesorgt – mit attraktiven Preisen! Reservieren Sie sich bereits heute das Datum – wir freuen uns auf Ihren Besuch an der Expo Surbtal in Lengnau.

Anlässe

Angaben ohne Gewähr. Weitere Informationen beim Veranstalter. Den Veranstaltungskalender für das ganze Jahr finden Sie auf freienwil.ch.

- Freitag, 6. März, 19 Uhr: Weltgebetstag von Nigeria, Familienfeier, katholische Kirche St. Nikolaus, Schneisingen, Frauenverein Lengnau/Freienwil
- Freitag, 6. März: Generalversammlung, Weisser Wind, STV Freienwil
- Montag, 9. März, 14.45 Uhr: Homesingers, Altersheim Margoa, Lengnau, Frauenverein Lengnau/Freienwil
- Freitag, 13. März, 18.30 Uhr: Kommissionessen, Saal, Weisser Wind, Freienwil, Gemeinde Freienwil
- Freitag, 13. März, 19.30 Uhr: GV 2026, Feuerwehrverein

OBERSIGGENTHAL**Senioren-Mittagessen**

Das nächste Mittagessen für Senioren findet am Donnerstag, 12. März, um 12 Uhr im Foyer des Gemeindesaals statt. Anmeldungen werden gern bis Dienstag, 10. März, um 10 Uhr entgegengenommen. Bitte melden Sie sich bei Yvonne Scussel (079 247 19 82 oder myscussel@bluewin.ch).

Betreibungsamt Siggenthal-Lägern

Die Aussenstelle des Betriebsamts Siggenthal-Lägern an der Dorfstrasse 16 in Ehrendingen bleibt an

folgenden Tagen aufgrund von personellen Engpässen geschlossen:

- Freitagvormittag, 6. März
 - Freitagvormittag, 8. Mai
- In dringenden Fällen sind wir telefonisch unter 056 296 21 50 oder per E-Mail unter betreibungsamt@obersiggenthal.ch erreichbar.

Wanderung des Feuersalamanders

Im zeitigen Frühjahr ist es so weit. Tausendfach machen sich Frösche, Erdkröten, Molche und andere Amphibien auf, um zu ihren Laichgewässern zu wandern.

Viel heimlicher, kaum zu beobachten, vollzieht sich im Frühjahr, meist bei höheren Temperaturen und wenn es nass ist, nachts eine ebenso spektakuläre Tierwanderung. Es sind die trächtigen Weibchen der Feuersalamander. Eine Wanderroute führt über den Greppenweg, der gern als Durchgangsrouten verwendet wird. Um die Feuersalamander auf ihrem Weg zu unterstützen, wird der Greppenweg beschildert und während der Hauptwanderzeiten nachts zwischen 17 und 8 Uhr für den Durchgangsverkehr gesperrt.

Fahrerübungen der Feuerwehr

Am Samstag, 7. und 21. März, am Samstag, 25. April, und am Samstag, 2. Mai, führt die Feuerwehr Obersiggenthal die jährlich vorgegebenen Fahrerübungen im Dorf durch. Das Ziel dieser Übungen sind das Fahrtraining, das Verhalten im Strassenverkehr bei Einsätzen sowie die Erweiterung der Ortskenntnisse. Die Übungen finden auf dem ganzen Gemeindegebiet statt. Die Feuerwehr Obersiggenthal dankt für Ihr Verständnis.

Eine geballte Ladung Unterhaltung

Die Kulturszene Obersiggenthal präsentiert Kultur im Doppelpack in der Aula Unterboden in Nussbaumen:

- Samstag, 7. März, 20.15 Uhr, Renato Kaiser «NEU»
- Sonntag, 8. März, 19.15 Uhr, Lea Whitcher «Mama Love»

75 Minuten vor Vorstellungsbeginn sind Bar und Racletttestand geöffnet. Tickets gibt es an der Abendkasse, via Eventfrog oder bei Augenoptik Trachsel im Markthof.

Baubewilligungen

Folgende Baubewilligungen wurden erteilt:

- Nicole Bussmann, Valerie Kritzler, Gabriel Meier, Terrassenüberdachung und Holzregal, Sternenstrasse 13, Nussbaumen
- Marianne Bugmann, Luft/Wasser-Wärmepumpe, Sternenstrasse 12, Nussbaumen
- Claudio Hagmann, Umbau EFH, Hombergstrasse 14a, Nussbaumen
- Adrian Suter, Ersatz Boiler, Schürmattweg 1, Kirchdorf
- Christian Kempf, PV-Anlage, Boldistrasse 41, Rieden
- Dirk und Heike Hartenberg, Luft/Wasser-Wärmepumpe, Rainstrasse 36, Nussbaumen

UNTERSIGGENTHAL**Häckseldienst**

Am 9./10. März bieten die Werkdienste der Gemeinde Untersiggenthal einen koordinierten Häckseldienst an. Gehäcksel werden Baum- und Strauchschnitte bis etwa 7 Zentimeter Durchmesser. Das Material muss gleichmässig ausgerichtet bereitliegen, und die Zufahrt für das Häckselfahrzeug muss gewährleistet sein. Das Häckselgut wird nicht abgeführt. Die Kosten betragen für jede angebrochene Viertelstunde 40 Franken und werden in Rechnung gestellt. Denken Sie bitte daran: Je ordentlicher das Schnittgut parat liegt, desto weniger Zeit benötigen die Mitarbeiter der Haus- und Werkdienste für das Verarbeiten. Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 6. März, bei der Abteilung Bau und Planung (056 298 03 00).

Gesamtverkehrskonzept (GVK) – öffentliche Anhörung bis 31. März

Kanton, Region und Gemeinden gestalten gemeinsam die Mobilität der Zukunft im Raum Baden und Umgebung. Es sollen zukunftsweisende, nachhaltige, flexible und den jeweiligen Bedürfnissen angepasste Mobilitätsangebote entstehen, und der Siedlungs- und Freiraum soll hochwertig entwickelt werden. Das entsprechende Gesamtverkehrskonzept (GVK) mit rund 200 aufeinander abgestimmten Massnahmen für alle Verkehrsmittel ist in einem breiten partizipativen Prozess entstanden. Vom 16. Dezember 2025 bis zum 31. März 2026 läuft nun die öffentliche Anhörung. Unter dem Link www.ag.ch/de/themen/staat-politik/anhoeerungen-vernehmlassungen/laufende-anhoerungen können Sie an der E-Anhörung teilnehmen. Die Gemeinde Untersiggenthal hat ihre Stellungnahme be-

WÜRENLINGEN**Eucharistiefeyer**

Am Freitagmorgen treffen sich die Seniorinnen und Senioren zur Eucharistiefeyer mit Krankensalbung in der Kapelle im Altersheim. Alle, die an Leib und Seele ein Leid mit sich tragen, sind eingeladen, das Sakrament der Krankensalbung zu empfangen. Im Anschluss kann im Altersheim zusammen mit der Seniorenbetreuungsgruppe der Frauengemeinschaft Würenlingen ein feines Mittagessen genossen werden. Für das Mittagessen wird um Anmeldung gebeten bis Montag, 9. März, bei Edith Zürrer (077 439 82 87, auch per Whatsapp möglich). Eine Mitfahrgelegenheit ist vorhanden, bitte ebenfalls melden.

**Freitag, 13. März, 10 Uhr
Altersheim, Würenlingen**

reits eingereicht. Diese ist unter www.untersiggenthal.ch aufgeschaltet.

Sperrung Staldenstrasse zwischen Terrassenstrasse und Panoramastrasse

Am Montag, 16. März, muss die Staldenstrasse im Bereich zwischen der Terrassenstrasse und der Kreuzung Panoramastrasse/Rietwiesenstrasse von 8 bis etwa 17 Uhr gesperrt werden. Grund dafür ist die Sicherheits Holzerei neben der Strasse. Motorfahrzeuge werden über die Staldenstrasse zum Rotchrüz, über den Kanonenweg und die Steinenbühlstrasse umgeleitet. Fahrräder können über die Mattenstrasse/Langacherstrasse/Steinenbühlstrasse oder über die Panoramastrasse/Huebacherstrasse ausweichen. Fussgängerinnen und Fussgänger haben zusätzlich die Optionen Rainweg/Lierensteig, die Treppe von der Panoramastrasse in die Staldenstrasse und den Weg unterhalb der Wegächerstrasse in die Staldenstrasse. Falls die Arbeiten am Montag nicht abgeschlossen werden können, müssen am Dienstag, 17. März, möglicherweise weitere kurze Sperrungen vorgenommen werden. Wir bitten Sie, die Signalisation vor Ort zu beachten, und bedanken uns für Ihr Verständnis.

Vermessungsarbeiten entlang der Landstrasse

Vom 9. bis 27. März werden entlang der Landstrasse Untersiggenthal von Studierenden der Fachhochschule Nordwestschweiz Vermessungsarbeiten durchgeführt beziehungsweise Aufnahmen mit Drohnen gemacht. Die Aufnahmen sind für die Erarbeitung der Neugestaltung der Landstrasse (Ortsdurchfahrt). Im Rahmen einer Arbeit von Studierenden wird der Strassenraum der Landstrasse mit Punktwolken präzise erfasst, um sie anschliessend realitätsnah aufzubereiten und darzustellen.

KIRCHDORF**Suppenmittag zur Fastenzeit**

Auch dieses Jahr gibt es in Kirchdorf während der Fastenzeit die Gelegenheit, sich zum traditionellen Suppenmittag im Pfarrhaus zu treffen. Jeweils am Freitag wird nach den bewährten und beliebten Rezepten gekocht: Minestrone (6. März), Bündner Gerstensuppe (13. März) und Waliser Kostsuppe (20. März). Die Suppe wird im Pfarrhaus serviert. Dazu gibt es frisch gebackene Brötchen und Tee. Der Spendenbeitrag kommt der Fastenaktion zugute.

**Freitag, 6., 13., 20. März,
jeweils ab 12.15 Uhr
Pfarrhaus, Kirchdorf**

REGION: Ökumenischer Suppentag am 14. März in Birmenstorf

Fünf Jahrzehnte Suppentag

Bereits zum 50. Mal findet der ökumenische Suppentag statt. Der Anlass hat sich oft gewandelt, doch die Feldküche steht immer noch unter Dampf.

PATRICK ZEHNDER

Der ökumenische Suppentag in Birmenstorf geht auf die mittleren 1970er-Jahre zurück. Damals kochte Josef Schumacher (1925–2002) in der Militärküche des 1972 eingeweihten Mehrzweckgebäudes an der Oberhardstrasse. Im holzbeheizten Kochkessi schmort «Suppe mit Spatz», eine Gemüsesuppe mit Kuhfleisch vom Vorderviertel. Etwas vornehmer ist die welsche Bezeichnung «Pot au feu», besonders geschätzt als währschaftes Menü im Militärdienst.

Damals konnte sowohl auf reformierter als auch auf katholischer Seite noch von einer Volkskirche gesprochen werden. Das Vereinswesen, der Religionsunterricht und die Bildungsinstitutionen funktionierten. Die Kirchen verfügten in vielen Lebensbereichen über Deutungshoheit und boten vielen eine geistige Heimat. Gleichzeitig erwachten das Interesse an Umweltschutzfragen und das Bewusstsein für die schwierigen Lebensumstände in den Ländern des Südens.

Wohlschmeckende Kooperation

Gerade Letzteres war in Birmenstorf mit den beiden Missionaren auf Madagaskar präsent. Zudem hatte man in Birmenstorf nach Jahrhunderten scharfer Konkurrenz zwischen den Konfessionen begriffen, dass es miteinander einfacher geht. Zu dieser Einsicht trugen die Öffnung mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil und die mit der Umsetzung beauftragte



Feldküche mit Küchenmannschaft in Aktion

BILD: PATRICK ZEHNDER

Synode 72 bei. Insgesamt war es eine Zeit des positiven Aufbruchs.

Wieder etwas handfester wird die Angelegenheit zu Beginn der 1980er-Jahre. Damals verkaufte die Schweizer Armee fahrbare Feldküchen. Gemeinderat Martin Zehnder-Zehnder (geb. 1933) machte Gemeindeammann Josef Zehnder-Müller (geb. 1940) auf ein entsprechendes Zeitungsinserat aufmerksam. Für 5000 Franken ergriff die Gemeindebehörde die wohl einmalige Chance und holte die tarnfarbene «Gulaschkanone» nach Birmenstorf. Sie tat das wohlüberlegt, denn bei einem Stromausfall oder einem Elementarereignis wie Grossbrand oder Überschwemmung hätte man mindestens für ein Quartier

Wasser abkochen oder eine einfache Mahlzeit zubereiten können.

Aber das Vorgehen trug dem Gemeinderat den Tadel der kommunalen Finanzkommission ein. Diese lud sich selbst an die Gemeinderatssitzung ein, wo der damalige Finanzkommissionspräsident klar und deutlich machte, der entsprechende Betrag sei nicht budgetiert gewesen. Doch gekauft blieb gekauft.

Gemeinsame Sache

Ab diesem Zeitpunkt kümmerten sich Marie Müller-Obrist (1920–2014) von reformierter Seite und Karl Bader (geb. 1934) von der katholischen Seite mit weiteren Helferinnen und Helfern um die Zubereitung der Suppe. Das

war auch der Moment, an dem der «Spatz» im Sinne der Fastenzeit und des Verzichts weggelassen wurde. Später stiess Marie Müllers Tochter Margrit Müller (geb. 1949) zur Gruppe. Die Gruppe kochte beim Mehrzweckgebäude und schenkte die fleischlose Gerstensuppe bei der heutigen Raiffeisenbank aus.

Die Küche im reformierten Pfarrbüro vis-à-vis erleichterte die Arbeit. Die Bevölkerung brachte die Fastensuppe nach Hause und löffelte sie am Küchentisch. Mit der Zeit wuchs das Bedürfnis nach Gemeinschaft. In der ehemaligen Postautogarage von César Zehnder (1933–2005) an der Kirchstrasse 2 standen Festbänke, wo die Birmenstorferinnen und Birmenstorfer in guter Gesellschaft zusammensassen. In dieser Zeit ergänzten Kaffee und Kuchen das Sortiment.

Bis zu seinem frühen Tod stand Thomas Müller-Schneider (1958–2004) am sogenannten Feldkochherd, wie der Anhänger auf Rädern mit zwei integrierten Gusskesseln und einer Feuerstelle im Grunde heisst. Ihm zur Seite standen Beni und Edith Dänzer (beide geb. 1955), die während 45 Jahren Gemüse rüsteten und den Kochlöffel schwangen.

Zusammen sein und Gutes tun

In all den Jahrzehnten durfte die ökumenische Vorbereitungsgruppe auf grosszügige Sachspenden aus dem Dorf zählen: vom Gemüse über das Brot und Süssmost bis zu Kuchen, Magenbrot, Muffins und manchmal Torten. Getrunken wird dazu selbstverständlich ein Glas Birmenstorfer Blauburgunder. Haben die organisierenden Köpfe und helfenden Hände vielfach gewechselt, so ist das Don-Bosco-Haus seit vielen Jahren die fixe Lokalität des ökumenischen Suppentags geblieben. 2024 übergaben die Dänzers das Rührschieb an ein dreiköpfiges Team, das seither die reich-

TRADITIONELLER SUPPENTAG

Der traditionelle Suppentag in der diesjährigen Fastenzeit findet am Samstag, 14. März, statt. Von 11 bis 14 Uhr sind alle zum Mittagstisch im Don-Bosco-Haus neben der katholischen Kirche in Birmenstorf eingeladen. Bei schönem Wetter wird auf dem Vorplatz gegessen. Die Suppe kann auch mit einem eigenen Behälter abgeholt werden. Neben Gerstensuppe, Brot und Getränken gibt es Kaffee und ein Kuchenbuffet. Mit dem Erlös werden zwei Projekte unterstützt: das christliche Hilfswerk Hope in Baden, das Menschen aus der Region hilft, die in irgendeiner Weise in Not geraten sind. Das zweite Projekt gehört zur ökumenischen Kampagne von Fastenaktion und Heks, Brot für alle, und hilft, die Lebensbedingungen vieler Menschen in der Provinz Kasai Central in der Demokratischen Republik Kongo zu verbessern, indem Gesundheitszentren, Schulen und Förderung der Landwirtschaft betrieben werden.

haltige Gemüsesuppe mit Rollgersteneinlage herstellt.

Die Absicht der Suppenaktion ist den vergangenen fünf Jahrzehnten dieselbe geblieben: eine schöne Gemeinschaft fördern und mit dem Erlös im Dorf, in der Region und weltweit etwas Gutes tun. Dazu lädt der Birmenstorfer Suppentag Flüchtlingsfamilien aus der kantonalen Unterkunft ein und unterstützt das christliche Hilfswerk Hope in Baden und ein Projekt der ökumenischen Fastenaktion.

AM 8. MÄRZ IST INTERNATIONALER FRAUENTAG



**Natürlich schön
mit Naturfarben**
Culumnatura

Öffnungszeiten:
Di/Do/Fr: 8 bis 18 Uhr
Mi: 8 bis 20 Uhr
Coiffure Papillon
Badenerstrasse 24
5442 Fislisbach
Telefon 056 493 16 01
Online-Anmeldung:
www.coiffure-papillon.ch

130706 RSK

bodyline
medizinische kosmetik
andrea neubauer



**Andrea's
Frühlingsangebot**

**Hautreinigung für Neustarter
Haut-Talg und Milien ade für Fr. 199.–**

Unterstütze deine Haut mit einem Schweizer
Mint-Peeling für Fr. 54.–

www.bodyline.swiss, 056 442 32 42, 5200 Brugg

127158 RSK

Group Fitness Studio

2beActive



130699 RSK

20% Rabatt Gültig bis 21.03.2026

COIFFURE

STYLE FACTORY

Husmatt 1 • 5405 Dättwil
Telefon 056 470 90 90 • www.stylefactory.ch

HOORWERKSTATT

Weite Gasse 24
5400 Baden
Telefon 056 221 55 55
www.hoorwerkstatt.com

image team

Flachsacherstrasse 8
5242 Lupfig
Telefon 056 444 89 62
www.imageteam.ch

130704 RSK

KREUZWORTRÄTSEL: Knobeln und Wissen testen

Gehirnjogging für Rätselfreunde

mit dem Vieh ins Tal ziehen	Bratwurstmasse	Hausdurchsuchung	Pferdezuruf: Los!	scheues Waldtier	11	deutsche Vorsilbe	Abk.: Volkspolizei	höchste Sportliga (Abk.)	Bezirke Japan. Städte	Süd-Südwest (Abk.)	Medikament (ugs.)	fränk. Klosterreformer, † 851	Elfenkönig'
Planier- raupe	strenge Erzie- hung				5	Mehr- heit der Wähler- stimmen						9	
		6		Holly- wood- Legende (Rita)	Hier ist Ihr idealer Werbeplatz Fragen Sie mich:  Alexandra Rossi Account Managerin, Kundenberaterin Telefon 056 460 77 92 alexandra.rossi@effingermedien.ch				Welt- handels- organi- sation		3	erster Bürger- meister von ZH	
Ort im Unterengadin	dänische Stadt auf Bornholm		französisches Adelsprädikat	Übersetzboot					Export	Stadt in Sierra Leone			
Ort im Malcantone TI	Hauptstadt Südkoreas	lauter Anruf (ugs.)	argentinische Währung	Initialen Lindbergs						ein Grundstück	8		
Musikveranstaltung		längster Fluss Italiens		Strand, Gestade					süd-amerikanischer Kuckuck	längster Strom Afrikas			
			2	ausführen	Glaslichtbild (Kw.)	ein Umlaut	ugs.: foppen					Selbsthilfegruppe (Abk.)	
		Schweiz. Schwinger (Christian)				Hochschule in Zürich (Abk.)		Insel griech. Zauberin Circe	7				
französisch: Strasse	Schweiz. Filmproduzent (Arthur)			Gartenzaun		Tal und Ort im Wallis							

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Funtonic rockt die Dorfschür

Die neunköpfige Coverband Funtonic verbreitete am Samstagabend in der Dorfschür Würenlingen mit ihrem Sound beste Stimmung. Mit Songs wie «Cosmic Girl», «Uptown Funk» und «Happy» sowie weiteren Hits aus den Genres Pop, Funk und Rhythm 'n' Blues brachte die Band den Saal zum Beben. Starke Soli und eindrucksvolle Bläsersätze animierten das Publikum zum Mitkatschen und Mitsingen. Für Erfri-schungen sorgte der Kulturkreis Würenlingen an der Bar, passend zum Bandnamen auch mit Gin Tonic. Nach begeistertem Applaus und zwei Zugaben blieb vor allem eines: die Erinnerung an einen rundum gelungenen Konzertabend.

BILD: CHR

KIRCHENCHOR KIRCHDORF

Generalversammlung

Nach dem stimmungsvollen Gottesdienst als Auftakt zur Generalversammlung (GV) des Kirchenchors Kirchdorf liessen sich die Mitglieder vorgängig mit einem feinen Nachtessen im Pfarrhaus verwöhnen. Zu Ehren des neuen Priesters Franz Feng wurde dieses Jahr asiatisch getafelt.

Martina Petranca, Präsidentin des Chors, eröffnete dann pünktlich die GV und durfte den fast vollzähligen Chor begrüssen. Das Protokoll des Vorjahres, der Rechnungs- und Revisorenbericht wurden mit grossem Applaus von der Versammlung genehmigt und dankt. Einigen Sängerinnen und Sängern konnte zu ihren Jubiläen gratuliert werden, und viele durften für ihren fleissigen Probenbesuch eine

Rose mit nach Hause nehmen. Dem Vorstand, der Musikkommission und den Revisoren wurde gedankt.

Im Jahresprogramm des Chors gehören die bevorstehenden Palmsonntagskonzerte zu den Höhepunkten. Zu den Aufführungen unter dem Titel «Klang der Dunkelheit, Klang des Lichts» darf sich das Publikum auf «Lobgesänge» und das «Requiem in C» von Michael Haydn freuen.

ZVG



Der Chor im Probeweekend

BILD: ZVG

DEMENTZ
FORSCHUNG
STIFTUNG SYNOPSIS SCHWEIZ

WIR SUCHEN WEITER NACH NEUEN WEGEN.

NICHT VERGESSEN – FORSCHUNG UNTERSTÜTZEN

SPENDE BLUT RETTE LEBEN

blutspende.ch

Sudoku leicht

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

Sudoku schwierig

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

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 von der letzten Woche

leicht

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

schwierig

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

MORGENTAU

A	I	S	P	T											
K	O	N	D	U	K	T	E	U	R	S	A	U	B	E	R
E	M	S	E	S	A	A	N	E	A	N	R	E	D	E	
E	G	N	U						E	M	D	E	T		
A	M	D	E	N					T	E	E	U			
				H	S					T	S	R			
A	B	S	E	N	Z					K	A	E	L	I	N
L	E	I	N	E						M	I	R	E		
P	O	E	M	N						R	S	B	B		
N	K	I	A	I	F	F	A			B	O	E	A		
D	U	E	R	R	S	T	E	I	G	B	U	E	G	E	L
E	H	R	E	H	E	S	S	A	T	S	U	R	I		

IMPRESSUM

Herausgeberin
Effingermedien AG | Verlag
Ein Unternehmen der Schellenberg-Gruppe

Dorfstrasse 69
5210 Windisch
T +41 56 460 77 88
effingermedien.ch
ihre-region-online.ch



Rundschau

Auflage
19673 Exemplare (WEMF-beglaubigt)

Erscheint wöchentlich
Donnerstag/Freitag, Verteilung durch die Post in jede Haushaltung

Inserateschluss: Dienstag, 10.00 Uhr

Tarife
Millimeterpreis farbig
• Annoncen 0.96
• Stellen/Immobilien 1.10

Inserateverkauf und Disposition
Telefon 056 460 77 88
inserate@effingermedien.ch

Roger Dürst, Anzeigenverkauf
Alexandra Rossi, Anzeigenverkauf
Rachel Buchbinder, Verlags- und Redaktionsassistentin
Sandra da Silva, Anzeigenverkauf Innendienst

Leitung Verlag
Stefan Bernet

Redaktion
Telefon 056 460 77 88
redaktion@effingermedien.ch

Sven Martens (sma), verantwortlicher Redaktor
Marko Lehtinen (leh), Redaktor
Simon Meyer (sim), Redaktor

Korrektorat
Birgit Blatter

Redaktionsschluss: Freitag, 9.00 Uhr



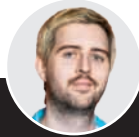
FILMTIPP



Marty Supreme, US 2025, im Kino

Schlagkräftige Maus

Marty Mauser gehört die Welt. Davon ist der Tischtennispieler überzeugt. Marty (Timothée Chalamet) gehört unbestritten zu den besten seines Fachs – doch der ungestüme junge Kerl steht sich mit seiner arroganten Anspruchshaltung nicht selten selbst im Weg. Im packenden und atemlosen «Marty Supreme» zeichnet der amerikanische Regisseur Josh Safdie das Leben eines talentierten Tischtennis-Bro nach, der auf dem Weg nach oben mit dem Leben – und dem Geld – seiner Mitmenschen spielt. «Marty Supreme» ist ein Faustschlag von einem Film, ein grobes, klobiges Werk, das den American Dream nicht nur lächerlich macht, sondern komplett demontieren möchte. Dabei streift der nicht unumstrittene Safdie durchaus die Grenzen des guten Geschmacks. Sein Umgang mit den drei zentralen Frauenfiguren, die scheinbar nur zu Begattungs- und/oder Bemutterungszwecken im Drehbuch stehen, ist bestenfalls fragwürdig. Aber auch der Entscheid, den kanadischen Businessmann und Trump-Fanboy Kevin O'Leary, der gern mit dem Image des Bösewichts kokettiert, in einer Antagonistenrolle zu casten, darf diskutiert werden.



Olivier Samter
Filmjournalist

AGENDA

Ihren einmaligen Agendaeintrag publizieren wir kostenlos. Der Eingabeschluss ist jeweils Freitag vor der Erscheinung der Zeitung. Die Auswahl liegt im Ermessen der Redaktion. Senden Sie Ihren Hinweis an redaktion@effingermedien.ch.

SPOTLIGHT

Durch die Platzierung im Gefäss «Spotlight» findet Ihre Veranstaltung optimale Beachtung. «Spotlight» ist kostenpflichtig und kann als Inserat gebucht werden unter 056 460 77 88 oder per E-Mail an inserate@effingermedien.ch.

AGENDA

FREITAG, 6. MÄRZ

BADEN

19.00: Vernissage der Ausstellung von Brigitte Blaser (Objekte aus dem Holz des Mammutbaums) und Simone Maurer (Anemografie – so sieht Wind aus). Galerie Anixis. anixis.ch

20.15: Sink positiv – Pasta del amore. Das neue Programm von Bruno Maurer und Christian Gysi. Theater im Kornhaus. Infos: thik.ch

20.45: Konzert mit Dachs (CH) und ENL (CH). Kulturhaus Royal. royalbaden.ch

BÖZBERG

20.00: Turnshow 2026 der Turnfamilie Bözberg. Türöffnung 18.30 Uhr. Chapf Turnhalle. Infos: stv-boezberg.ch

EHRENDINGEN

20.00: Samariter-Lotto in der Mehrzweckhalle Lägernbreite.

VILLIGEN

20.00: Krimikomödie «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» der Theatergruppe Villigen. Infos: theatervilligen.ch

SAMSTAG, 7. MÄRZ

BADEN

11.00: Showcase Neil Höhener: The in Between. Tanz und Kunst Königsfelden. Proberaum, 5. Stock. Infos: kurtheater.ch

19.30: Mythos – ein Musiktheater über Geschichten, die uns ausmachen. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

20.15: Sink positiv – Pasta del amore. Das neue Programm von Bruno Maurer und Christian Gysi. Theater im Kornhaus.

BIRMENSTORF

9.00–11.30: Meditatives Bogenschiessen bei der ref. Kirche. Anmeldung: Martin Zingg, 056 223 33 49, m.zingg@refkirche-bgt.ch

BÖZBERG

20.00: Turnshow 2026 der Turnfamilie Bözberg. Türöffnung 18.30 Uhr. Chapf Turnhalle. Infos: stv-boezberg.ch

EHRENDINGEN

19.00: Samariter-Lotto in der Mehrzweckhalle Lägernbreite.

VILLIGEN

20.00: Krimikomödie «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» der Theatergruppe Villigen. Infos: theatervilligen.ch

SONNTAG, 8. MÄRZ

BADEN

13.00/18.00: World Beat – drei Welten. Ein Rhythmus von der Tanzschule Mova Dance. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

17.00: Unkrieg – Chaos und Ordnung: eine experimentelle Musikperformance. Claquekeller. Infos: claquekeller.ch

NUSSBAUMEN

13.30–16.30: Open Sunday in der Sporthalle Unterboden für Kinder im Primarschulalter. Ohne Anmeldung, mit Zvieri. Mitnehmen: Sportbekleidung, Hallenschuhe und Telefonnummer der Eltern. Infos: ideesport.ch

VILLIGEN

13.30: Krimikomödie «Arsène Lupin – der Coup im Luxuszug» der Theatergruppe Villigen. Infos: theatervilligen.ch

SPOTLIGHT



Boys Choir Lucerne

Die Herren des Boys Choir Lucerne singen Lieder aus unterschiedlichen musikalischen Stilrichtungen, sei es Filmmusik, klassisches Repertoire, Schweizer Volkslieder oder Musical. Das hohe musikalische Niveau der jugendlichen Sänger begeistert Publikum und Fachleute. Mit ihren Auftritten haben die Sänger diverse Preise im In- und Ausland gewonnen und sich zu einem der erfolgreichsten Jugendchöre der Schweiz entwickelt. 2025 wurde der Boys Choir Lucerne an den European Choir Games in Aarhus zum «European Champion» gekürt. Der Boys Choir Lucerne wird von Andreas Wiedmer aus Remigen geleitet.

Sonntag, 22. März, 17 Uhr, Zentrum Lee, Riniken, Eintritt 30 Franken. Tickets unter eventfrog.ch oder an der Konzertkasse

BILD: CHRISTIAN FLIERL

WETTINGEN

16.00: Wettinger Kammerkonzert mit dem Amaryllis-Quartett. Aula, Schulhaus Margelacker. Infos: argoviaphil.ch

MONTAG, 9. MÄRZ

EHRENDINGEN

17.00–20.00: Blutspenden, Samariterverein Ehrendingen. Ökumenisches Zentrum.

DIENSTAG, 10. MÄRZ

EHRENDINGEN

19.00: Vortrag «Arthrose – wenn Knochen knirschen» mit Alexander Brumann, Physiotherapeut. RAS Alterszentrum. Infos: spitex-noa.ch

TURGI

14.00: Seniorennachmittag Turgi mit Vortrag über das Hospiz Brugg von Dieter Hermann. Katholischer Pfarreisaal.

MITTWOCH, 11. MÄRZ

BADEN

19.30: Steps: Play Dead. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

EHRENDINGEN

19.00: Frühlingskonzert der Musikschule Ehrendingen. Mehrzweckhalle Lägernbreite.

VILLNACHERN

14.00–16.00: Kinderkleider- und Spielwarenborse in der Turnhalle.

DONNERSTAG, 12. MÄRZ

BADEN

18.00–21.00: After-Work-Konzert mit Portillo Vintage Crew (Rock-Blues). Coco Baden. Infos: cocobaden.ch

19.30: Hokuspokus – Theater mit Masken und ohne Worte. Kurtheater. Infos: kurtheater.ch

EHRENDINGEN

14.00: Senioren Mitenand am Nachmittag: Theater. Ökumenisches Zentrum.

FREITAG, 13. MÄRZ

BADEN

19.30: Klangwelten der Romantik: Argovia Philharmonie. Kurtheater. kurtheater.ch/argoviaphil.ch

VEREINE

OBERSIGGENTHAL

Pro Senectute Mittagstisch Kirchdorf Di, 10.3., 11.15, Restaurant Paradies. An-/Abmeldungen bis 2 Tage vorher an: Renate Treyer, 079 504 66 83.

UNTERSIGGENTHAL

Plauschjasturnier des Quartiervereins Niederwies

Sa, 14.3., 13.00, Mehrzweckraum, Schulhaus A, Untersiggenthal. Gespielt wird ein Partnerschieber (zugelost). Einsatz Fr. 20.– inkl. kleiner Verpflegung. Anmeldung bis 8.3. an tobi_96@hotmail.com.

Pro Senectute Mittagstisch

Do, 12.3., 11.30 Restaurant Löwen. An-/Abmeldungen bis 2 Tage vorher an Trudi Aeppli, 079 728 93 23.

Ranger Hockey Club Untersiggenthal

Unihockeytraining für Männer ab 18 Jahren. Mo/Mi, 19.30 Uhr, Sickinga-Sporthalle. Kontakt: info@rhcu.ch

Samariterverein Untersiggenthal

Infos: www.samariter-untersiggenthal.ch

Spielgruppe Chnopftrücke

Info: Sandra Wassermann, 079 522 52 38.

Turnverein STV Untersiggenthal

www.stv-untersiggenthal.ch

EHRENDINGEN

Chinderhuus Surbtal

www.chinderhuus-surbtal.ch

Lägernschützen

Ehrendingen-Ennetbaden
http://sites.google.com/site/laegernschuetzen/

Spitex Nord Ost Aargau (NOA) AG

Für gesundheitliche Beratung und Betreuung. Brunnenhof 4, Ehrendingen, 056 221 14 42, www.spitex-noa.ch.

Mütter- und Väterberatung

Ehrendingen/Freienwil

www.mvb-baden.ch

Pro Senectute Internationale Tänze

Mi, 9.00–10.30, Gemeindehaus, Saal. Auskunft: Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden, 056 203 40 80.

Fitness und Gymnastik für Seniorinnen

Mi, 14.00–15.00 und 15.00–16.00, Turnhalle Lägernbreite. Leitung: Heidi Rimann, 056 222 44 17.

Frauen im Zentrum Ehrendingen

www.frauenvereinehrendingen.ch

Tagesstrukturen Ehrendingen inkl. Mittagstisch für Kindergarten- und Schulkinder

www.tagesstrukturen-ehrendingen.ch

ENDINGEN

Spitex Nord Ost Aargau (NOA) AG

Für gesundheitliche Beratung und Betreuung. Brunnenhof 4, Ehrendingen, 056 221 14 42, www.spitex-noa.ch.

FREIENWIL

Einwohnerverein Freienwil

www.einwohnerverein-freienwil.ch

Freier Schiessverein Freienwil

www.fsv-freienwil.ch

Inserat

Weinmesse Aargau

13./14. MÄRZ 2026

CAMPUSSAAL WINDISCH

Degustieren, entdecken und geniessen – Über 250 Aargauer Weine und Regional-Produkte

Freitag, 13. März 2026, 16-21 Uhr | Samstag, 14. März 2026, 14-21 Uhr
Eintritt CHF 10 inkl. Degustation | Mit Beizli | Stündlich: 10 Minuten Einführung in die Welt des Weingenusses
CAMPUSSAAL, Bahnhofstrasse 6, 5210 Windisch
weingenussplus.ch

Ticket kaufen



SCHULER Edelmetalle

wir handeln mit Werten

Gold + Silber (An- und Verkauf)
 Ankauf von Schmuck, Münzen, Zahngold, Zinn, versilbertes Besteck, uvm.
 Verkauf von Münzen und Barren
 Pfandhaus / Pfandkredit (nur in Waldshut)

OHNE TERMIN Einfach zu unseren Öffnungszeiten vorbeikommen
Wir sind gerne für Sie da!

Filiale Waldshut
 Kaiserstraße 22 (Debitel-Gebäude)
 Di. + Do. von 9:30 - 12:30Uhr, 13:30 - 16:30Uhr
 ☎ +497436/910052 www.schulergmbh.de

Figurenspieltherapie

Damit traurige Kinderaugen wieder leuchten



Atelier Teddybär
 Lochmattstrasse 2 b
 5417 Untersiggenthal
 ☎ 077 445 07 81
 ✉ info@atelier-teddybaer.ch
 www.atelier-teddybaer.ch

WOHNUNGSMARKT

Zu kaufen gesucht

HAUS

kann auch renovationsbedürftig sein.
Übergabetermin zwischen 2026 bis 2030 möglich.

Telefon 079 125 10 30 *



Fullwood Wohnblockhaus
 HÄUSER AUS MASSIVHOLZ

ANFAHRT:
 A1 Ausfahrt Aarau West, dann N23
 oder A2 Ausfahrt Sursee, dann N23

Fullwood SCHWEIZ MITTE-NORD
 Alpenblick 7
 5733 Leimbach
 Tel: 079 - 830 24 00
 info@fullwood.ch
 www.fullwood.ch



130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

130261 RSK

Ankauf von Antiquitäten

Alle Möbel aus Erbschaften, Silber, Silberbesteck, Silbermünzen (800/925), Zinn, Gemälde, Art-Déco-Möbel, Émile Gallé, Majorelle, grosse alte Teppiche, chinesische Deko-Gegenstände aus Bronze und Elfenbein vom 19. Jh., alte Waffen (Gewehre, Pistolen, Schwerter), Rüstungen von 15. bis 19. Jh., afrik. Jagdtrophäen, Schmuck zum Einschmelzen, Schmuck (Cartier, Chopard), Goldmünzen u. Medaillen, Taschenuhren, Armbanduhr (Omega, Rolex, Heuer, Enicar, Breitling usw.), alles aus der Uhrmacherei sowie sämtliches Zubehör und Zifferblätter. **Herr Birchler, 079 406 06 36, birchler64@gmail.com**

1301198 RSK

BOPP Elektro-Kontrollen GmbH

5242 Lupfig
 Tel. 056 444 99 11

- Abnahmekontrollen
- Periodische Kontrollen
- Sicherheitsnachweis



130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK

130600 BK



Steuerlich abziehbare Energiesparmassnahmen

Nach Abschaffung der Eigenmietwertbesteuerung entfallen auf Bundesebene auch die Möglichkeiten für den Abzug von für energetischen Sanierungen. Den Kantonen ist es jedoch erlaubt, diese weiterzuführen. Im Kanton Aargau ist dafür eine Gesetzesanpassung notwendig. Über deren Notwendigkeit herrscht breiter Konsens – doch über die tatsächliche Wirkung entscheidet die Praxis der Steuerämter.

(js) Im September 2025 hat das Schweizer Stimmvolk überdeutlich der Abschaffung des Eigenmietwerts zugestimmt. Nun haben die Kantone die Aufgabe, die Umsetzung anzugehen. Eine der Umsetzungsfragen betrifft die steuerliche Abzugsfähigkeit von Energiesparmassnahmen bei den Kantons- und Gemeindesteuern. Der Grosse Rat wird im März 2026 über eine Motion befinden, die fordert, dass die Energiesparmassnahmen wie heute im Kanton Aargau weiterhin von den Steuern in Abzug gebracht werden können.

Der HEV Aargau unterstützt diese Motion, auch der Regierungsrat empfiehlt dem Grossen Rat die Überweisung. Ich gehe nicht davon aus, dass es dagegen politischen Widerstand geben wird, entspricht dies doch einem breiten politischen Konsens.

Befremdliche Praxis des Steueramts

Der Regierungsrat wird dann gefordert sein, eine Steuergesetzrevision auszuarbeiten. Eine gesetzliche Verankerung der Abzugsfähigkeit von Energiesparmassnahmen ist allerdings nur ein erster Schritt, der Regierungsrat bzw. das kantonale Steueramt sollten dann energiepolitisch gewollte und steuerpolitisch erlaubte Abzüge auch wirklich gewähren. Ich nenne Ihnen nur zwei mir bekannte Fälle, die bei mir Kopfschütteln über die Praxis des kantonalen Steueramts auslösen.

Erster Fall: Den Hauseigentümern wird seitens der kantonalen Energieberatung geraten, einen GEAK, d.h. eine energetische Zustandsanalyse des Eigenheims und eine Sanierungsplanung zu erstellen. Offizielle Energieberater können damit beauftragt werden. Die Kosten dafür könnten gemäss Merkblatt zum Liegenschaftsunterhalt des kantonalen Steueramts bei den Steuern in Abzug gebracht werden, wenn die aufgezeigten Massnahmen danach vollumfänglich oder teilweise ausgeführt würden. Das ist aber nur dann der Fall, wenn die Massnahme noch im selben Jahr wie die Erstellung des GEAK ausgeführt wird, weil der geltend gemachte Abzug für den GEAK periodenfremd sei.

Zweiter Fall: Die Erstinstallation eines Wasserverteilsystems, die aufgrund eines Heizungsersatzes technisch notwendig ist, wird vom kantonalen Steueramt als wertvermehrende Investition qualifiziert und nicht als Energiesparmassnahme, obwohl ein Wasserverteilsystem zur Funktionsfähigkeit eines modernen Heizungssystems gehört und der Kanton Aargau diese Energiesparmassnahme im kantonalen Gebäudeprogramm 2023 sogar gefördert hatte.

Tatsächliche Umsetzung zentral

Das sind nur zwei mir bekannte Beispiele, wonach was gesetzlich verankert ist, noch lange nicht in der Praxis umgesetzt werden muss. Hier gilt es, im anstehenden Gesetzgebungsprozess über die Massnahmen zum Energiesparen den Fokus auf die Umsetzung des kantonalen Steueramts zu legen, damit die durch das Schweizer Stimmvolk mehrfach geforderten energiepolitischen Anreize im Kanton Aargau auch tatsächlich realisiert werden.

Mit über 40 000 Mitgliedern ist der HEV im Kanton Aargau der Interessenvertreter von Immobilieneigentümern. Wir beraten in Rechts- und Baufragen, bewerten und vermitteln Liegenschaften und bieten Vorlagen, Broschüren sowie Literatur zum Thema Immobilien an.

Kontakt:

HEV Aargau, Stadtturmstrasse 19,
 5400 Baden, Tel. 056 200 50 50,
 info@hev-aargau.ch, www.hev-aargau.ch



130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK

130592 RSK



Sorgt garantiert für Frühlingsgefühle: Die stilvolle Gartenlounge Calpe gibt es bei OTTO'S für 399.95 Franken (statt 579 Franken)

BILD: ZVG

REGION

PUBLIREPORTAGE

So werden Balkon und Garten zum Lieblingsplatz

Von der coolen Lounge aus Kunststoffgeflecht bis zum robusten Aluminiumtisch: Dank den aktuellen Gartenmöbeln von OTTO'S macht es diesen Frühling noch mehr Spass, Zeit im Freien zu verbringen.

Ein Kaffee auf dem Balkon, ein Feierabenddrink im Garten oder lange Abende mit Freunden auf der Terrasse: Mit den passenden Gartenmöbeln werden diese wertvollen Momente noch schöner.

Aktuell warten bei OTTO'S unzählige exklusive Gartenmöbelangebote darauf, entdeckt zu werden. Und das Beste: Topqualität muss kein Luxus sein. OTTO'S bietet stilvolle Gartenmöbel zu fairen Preisen. Im Fokus der kommenden Frühlings- und Sommersaison stehen moderne Aluminiummöbel, helle und trendige Farben sowie extra dicke, bequeme Polster und Kissen. Hochwertige Materialien

und zeitgemässes Design sorgen dabei für langlebige Qualität und maximalen Komfort. Zwei Beispiele aus den aktuellen Sonderangeboten: Die Gartenlounge Louis ist für 799.95 Franken statt 1079 Franken erhältlich, die Gartenlounge Bosa für 1199.95 Franken statt 1699 Franken. Beide Modelle gibt es in verschiedenen Farben und Ausführungen. Auf Wunsch bietet OTTO'S zusätzlich Montage- und Entsorgungsservices zu extrem günstigen Preisen an. Lassen Sie sich von unseren Einrichtungsideen inspirieren und finden Sie jetzt tolle Gartenmöbel zu günstigen Preisen.



64 Mal in der Schweiz und rund um die Uhr online auf ottos.ch.

20 Jahre ask!



Starke Fundamente seit 2006
 Der nächste Baustein für Ihre berufliche Zukunft.



beratungsdienste.ch

130429 BK

130429 BK

130429 BK

130429 BK

130429 BK

Rund ums Altern



BILD: JACOB LUND - STOCK.ADOBE.COM

Wann werden Fragen zum Alter aktuell?

Die Exposenio öffnet am 14. März ihre Türen in Baden und erwartet etwa 4500 Besuchende. Die Messe rund um den dritten Lebensabschnitt geht in ihre sechste Ausgabe und hat sich zu einer wichtigen Instanz im Aargau entwickelt. So locken in diesem Jahr im Trafo auf zwei Geschossebenen 87 Aussteller. Während die Messe selbst sich dem Sonderthema «Rundum vital» widmet, stellen wir in dieser Beilage einige Aspekte der Exposenio etwas genauer vor.

Den Auftakt macht ein Interview mit dem Projektleiter der Messe persönlich. Für Lukas Voegele ist es die dritte Exposenio in leitender Funktion. Neben aktuellen Trends berichtet er über die Herausforderung, eine eintägige Messe mit kostenlosem Eintritt in der Region auf die Beine zu stellen.

Dass sich Fragen zum Alter nicht erst bei der Pensionierung stellen, erklärt die Neurologin Susan Méritat von der Universität Zürich in einem

umfangreichen Interview. Nur wer sein Gehirn stetig vor Herausforderungen stellt, kann seine geistige Leistungsfähigkeit behalten. Diejenigen, die hier konsequent investieren, steigern ihre Chance, möglichst lang als «Silver Ager» den dritten Abschnitt des Lebens zu geniessen.

Im Zuge der zunehmenden Digitalisierung unseres Alltags darf das Thema öffentlicher Verkehr auf der Messe nicht zu kurz kommen. Die Regionalen Verkehrsbetriebe Baden-

Wettingen informieren mit einem Stand über ihr Angebot - mit einem Blick auf das Reisen per Fairtiq. Dass Mobilität dabei viele Formen annehmen kann, zeigt das Angebot an modernen Hilfsmitteln.

Und auch die Politik fehlt nicht: Regierungsrat Jean-Pierre Gallati erklärt im Interview, wie der Kanton Aargau auf den demografischen Wandel blickt und für die Zukunft plant. Denn eines steht fest: Wir alle werden immer älter.

DI E REDAKTION


Limmat Aare Reuss





Wir sind dabei!

Wir freuen uns, Sie an der EXPOsenio 2026 in Baden zu treffen!

Fragen vorab? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@spitex-lar.ch, +41 56 203 56 00 oder hier über unsere Website via QR-Code.

info@spitex-lar.ch | +41 56 203 56 00 | www.spitex-lar.ch

130488 RSK

Hilfe im Alter

Administrative und organisatorische Hilfe bei Ihnen zuhause:

Allgemeine Korrespondenz – Handy Hilfe – Umgang mit dem Computer – Post und Zahlungsverkehr – Steuern – Nachlassabwicklungen – Immobilienverkäufe und vieles mehr

Ich unterstütze Sie persönlich und individuell.



Letizia Zollinger / Telefon 056 525 92 40
info@zollingermbh.ch

130233 RSK

Liebevoll umsorgt.



Sandra's Huusengel

- Haushaltshilfe, Seniorenbetreuung oder Pflegehilfe
- Ab 1 Stunde bis 24 Stunden möglich (Krankenkassen anerkannt)
- Persönlich und liebevoll umsorgt mit Sandra's Huusengel GmbH

Sandra's Huusengel GmbH
Rebacherstrasse 4, 5116 Schznzach-Bad
info@huusengel.ch, www.huusengel.ch

130162 RSK

Unser Leitsatz:

«Ein Zuhause zum Wohlfühlen.»
prägt unser tägliches Handeln.



Sunnhalde
Seniorenzentrum

www.sunnhalde.ch

130369 RSK

**SAMSTAG, 14. MÄRZ 2026 – TRAFÖ BADEN
MARKTPLATZ FÜR DAS LEBEN IM ALTER**

Infos – Vorträge – Begegnungen

- 80 Aussteller mit Angeboten für das Leben im Alter 60+
- Sonderthema «Rundum vital»: Attraktives Rahmenprogramm mit 6 Referaten
- Kurzreferate von KSB-Spezialisten
- Eröffnung durch Regierungsrat Aargau und Stadtammann Baden
- Musikalische Begleitung und gemütliche Cafeteria

www.exposenio.ch

Rahmenprogramm «rundum vital»

09:00	Eröffnungskonzert Musikgruppe «Bandella di Baden»
10:10	Kabarett – Intermezzo mit Strohmann & Kauzww
	11:00 Vom Anti-Aging zum Pro-Aging – vom anstrengenden NEIN zum befreienden JA <i>Dr. Markus Müller hat Behindertenpädagogik studiert und war in mehreren christlichen Werken tätig. Er hat drei Bücher zum Thema geschrieben und hält Referate.</i>
	12:00 Gehirngesundheit im Alter <i>Dr. Susan Méritat, Psychologin und Neurowissenschaftlerin, Leiterin einer Forschungsgruppe an der Universität Zürich. Zahlreiche Publikationen zur Gehirnforschung.</i>
	13:00 Wie wir im Alter bei Laune bleiben <i>Dr. Ludwig Hasler, Philosoph & Physiker, Publizist</i>
	14:00 Lernen im/vom/trotz/fürs Alter <i>Prof. Dr. med. Kesselring, ehemaliger Chefarzt für Neurologie und Rehabilitation in Valens (1988–2017) und seit 1996 Titularprofessor für klinische Neurologie und Neurorehabilitation an den Universitäten Bern, Zürich und der ETH Zürich. Cellist.</i>
	15:00 AI und Roboter – hat der Orthopäde bald ausgedient? <i>Prof. Dr. Karim Eid, Chefarzt, Klinik für Orthopädie und Traumatologie, Leiter Schulterchirurgie, Kantonsspital Baden</i>
	16:00 Sich vergessen – Gesund bleiben als pflegende Angehörige <i>Andreas Breunig, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Geriatrie, Villmergen</i>

KS B Kantonsspital Baden Ort der Gesundheit **09:30 – 16:30** Kurzreferate: **Bewegung erhalten – Vitalität fördern**

	09:30, 12:30, 15:00 Mit Strahlen gegen Schmerzen – Möglichkeiten der Radiotherapie <i>Dr. med. Susanne Brüllmann, Oberärztin Radio-Onkologie KSB</i>
	10:00, 13:00, 15:30 Mobil bleiben – Erkrankungen an der Hüfte erkennen und behandeln <i>Dr. med. Andreas Kattner, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie</i>
	10:30, 13:30, 16:00 Wenn das Knie knackt und schmerzt – Möglichkeiten der Arthrosetherapie <i>Dr. med. Andreas Würzburg, leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie</i>
	11:00, 14:00 Schulterschmerzen – Wann Operieren? <i>Prof. Dr. med. Karim Eid, Chefarzt Orthopädie und Traumatologie</i>
	11:30, 14.30, 16.30 Gesund altern <i>Dr. med. Stojanovic, Leitende Ärztin Akutgeriatrie</i>

Auch das erwartet Sie an der EXPOsenio 2026

RVBW: keine Angst vor digitalem Reisen.
RVBW und A-Welle zeigen an der EXPOsenio 2026 kostenlos, wie einfach digitales Reisen mit FAIRTIQ und automatischem Ticketing funktioniert.

Wie geht Smartphone?
Lehrlinge der BBB Berufsbildung Baden unterstützen Seniorinnen und Senioren an der EXPOsenio 2026 kostenlos beim Umgang mit App, WhatsApp, SMS und Social Media im generationenübergreifenden Gespräch.

Pepper, der humanoide, soziale Roboter
An der EXPOsenio 2026 zeigen wir kostenlos, was der soziale Roboter «Pepper» kann und wie solche «Robis» künftig Pflegeinstitutionen und Altersheime unterstützen könnten.



Gemeinsam setzen wir uns für Ihr Grundrecht ein

BILD: ZVG

REGION

PUBLIREPORTAGE

Gemeinsam stark für die ambulante Pflege

Drei öffentliche Spitexorganisationen, die Spitex Wettingen-Neuenhof AG, die Spitex Region Brugg AG und die Regio-Spitex Limmattal, treten an der «Expo Senio» vom 14. März im «Trafo» Baden erstmals gemeinsam auf.

meinsamer Auftrag ist eine sichere und bedarfsgerechte Versorgung im häuslichen Umfeld. Jede Spitex setzt eigene Schwerpunkte von Wundversorgung und Mahlzeitendienst über spezialisierte Palliative Care bis zur Nachtspitex. Gemeinsam laden sie ein, moderne ambulante Pflege aus nächster Nähe an ihrem Stand kennenzulernen.



Spitex Region Brugg AG
Schwimmbadstrasse 4, 5210 Windisch
Telefon 056 556 00 00
www.spitex-region-brugg.ch
info@spitex-region-brugg.ch

Regio-Spitex Limmattal
Urdorferstrasse 100, 8952 Schlieren
Telefon 043 322 30 30
www.regiospitex.ch
info@regiospitex.ch

Spitex Wettingen-Neuenhof AG
Hardstrasse 59, 5432 Neuenhof
Telefon 056 552 20 00
www.spitex-wettingen.ch
info@spitex-wettingen.ch

Sie zeigen, wie professionelle und verlässliche Pflege zu Hause heute organisiert und über Gemeinde und Kantonsgrenzen hinweg koordiniert wird.

Die öffentliche Spitex bildet das Rückgrat der ambulanten Pflege in der Schweiz und in der Region. Sie stellt sicher, dass Pflege kein Marktprodukt, sondern ein garantiertes Grundrecht ist. Während private Anbieter Aufträge auswählen können, erfüllt sie eine gesetzliche Versorgungspflicht und übernimmt auch komplexe, zeitintensive sowie wirtschaftlich wenig attraktive Fälle. Damit verhindert sie Versorgungslücken, stabilisiert das Gesundheitssystem und entlastet Spitäler sowie Angehörige.

Als gemeinnützige Organisationen stehen die drei Spitex-Organisationen für Qualität, Verlässlichkeit und soziale Gerechtigkeit. Ihr ge-



Barbara Vitanza

BILD: ZVG

EHRENDINGEN

PUBLIREPORTAGE

Wohlfühlgewicht erreichen

Mit gezielter Stoffwechseltherapie zu mehr Energie und Ihrem Wohlfühlgewicht. Dabei unterstütze ich Sie gerne.

zwischen 350 und 400 Gramm und Frauen zwischen 250 und 300 Gramm pro Tag ab. Das Geniale dabei ist, dass sich gleichzeitig auch Ihr Cholesterinwert verbessern kann und der Blutzucker- beziehungsweise Insulinspiegel reguliert wird. Die Regeneration des Körpers und des Hormonsystems wird angekurbelt, die Vitalität erhöht und so auch die Hormonbalance verbessert. Barbara Vitanza ist Fachberaterin für orthomolekulare Vitalstofftherapie, Darmgesundheit und Mykotherapie (Vitalpilze) und begleitet seit über 15 Jahren ihre Kundschaft in diesen Fachgebieten.

Keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie ist die Lösung! Wertschätzend zeige ich Ihnen auf, was für Sie bezüglich Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlfühlgewichts erreichbar ist. Die Methode ist verblüffend einfach und effektiv. Und mit meiner fachlichen Unterstützung lassen die Ergebnisse nicht lange auf sich warten! Wollen Sie Ihr Leben angenehm, leichter und gesund gestalten? Dann ist die seit über dreissig Jahren bewährte EPD-Stoffwechseltherapie genau das Richtige für Sie. In nur 7, 14 oder maximal 21 Tagen optimieren Sie Ihr Gewicht, auch wenn bereits mehrere Diäten fehlgeschlagen sind. Männer nehmen

Linea sana
Barbara Vitanza
Mühleweg 61
5420 Ehrendingen
Telefon 077 415 02 72

Die einzige Seniorenmesse im Aargau steht bevor

Lukas Voegele, Projektleiter der Exposenio Baden, erklärt im Interview, weshalb das Sonderthema «Rundum vital» auf die Messe, die am Samstag, 14. März, im Kongresszentrum Trafo stattfindet, zutrifft und warum der Anlass, bedingt durch ein spannendes Rahmenprogramm und den damit verbundenen Publikumsandrang, vergrössert werden musste.

PETER GRAF

Lukas Voegele, die Exposenio ist eine Erfolgsgeschichte. Wie kommen Sie dem gestiegenen Interesse der Aussteller entgegen, und wie hat sich die Messe verändert?

Das ist tatsächlich so. Die Messe wurde zu einem Leuchtturmprojekt von Senio Region Baden. Die Exposenio, die alle zwei Jahre stattfindet, verzeichnete einen neuen Besucherrekord. Durch die Teilnahme von mittlerweile über 80 Ausstellenden sahen wir uns gezwungen, die Ausstellung im Trafo auf zwei Geschossebenen zu verteilen, was uns eine grössere und trotzdem behindertengerechte Gestaltung erlaubt. Dadurch kann für die Interessierten der vielfältigen Referate das Sitzplatzangebot flexibler gestaltet werden. Wir haben die Exposenio im Verlauf der Jahre laufend den neuen Anforderungen angepasst und erweitert, und sie hat sich zu einem eigenen Brand entwickelt, weshalb wir den Namen nun markenrechtlich unter Schutz gestellt haben.

Die Exposenio gibt es nun seit einigen Jahren. Was war der Auslöser für diese Seniorenmesse, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut?

Der Auslöser für eine solche Messe war, dass für alle und jedermann irgendeine Messe organisiert wird, jedoch eine der wichtigsten Klientel, die Älteren, nicht berücksichtigt wurde. Zudem soll damit eine Plattform für die Bedürfnisse der Älteren, ich gebrauche bewusst nicht die Worte Seniorinnen und Senioren, in Form eines «one step shop» geschaffen werden, wo auf die vielfältigen Fragen und Bedürfnisse beim Älterwerden Antworten und Angebote gefunden werden können. Die Exposenio ist in diesem Sinne ein Marktplatz, wo alles, was auch digital zur Verfügung gestellt wird, vor Ort besichtigt, geprüft, hinterfragt und getestet werden kann.

Die Messe setzt die Mitwirkung und die Hilfe zahlreicher ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer voraus und ist mit erheblichen Kosten verbunden. Wie bewältigen Sie das?

Mit einem Organisationskomitee (OK), in dem sich Personen uneigennützig mit ihrem Fachwissen wie Führung, Sekretariat, Finanzen, Sponsoring, Technik, Sicherheit und Kommunikation für eine solche Aufgabe zur Verfügung stellen. Die Zusammensetzung und das persönliche Engagement im OK ist dabei von entscheidender Bedeutung. Ich darf mich als Projektleiter glücklich schätzen, dass ich bereits die dritte Exposenio mit einem kompetenten und engagierten OK durchführen kann. Unser erklärtes Ziel ist es, keinen Eintritt zu erheben, was sich auf die Beschaffung der Finanzen auswirkt. Dem Sponsoring muss grösste Beachtung geschenkt werden. Aufgrund des Erfolgs können wir auf Grosssponsoren wie den Schweizerischen Lotteriefonds, den Aargauischen Seniorenverband, die Aargauische Kantonalbank und die Stadt Baden zählen. Um jedoch die erheblichen Kosten einer solchen Ausstellung zu stemmen, benötigt es die



Für Lukas Voegele ist es die dritte Exposenio

BILD: ZVG

«Die Exposenio versteht sich als Marktplatz, wo man sich in vielfältiger Weise vor Ort austauschen kann.»

Unterstützung zahlreicher weiterer Sponsoren, was sich zusehends als schwieriger erweist. Es ist uns ausserdem wichtig, die Aussteller, die den Aufwand für eine eintägige Messe auf sich nehmen, nicht mit überrissenen Standgebühren zu belasten.

Auch die ältere Generation setzt verstärkt das Smartphone für den öffentlichen Verkehr und das Reisen ein. Doch es bleiben Ängste vor der Komplexität und Betrug. Was empfehlen Sie?

Wir nehmen solche Themen bewusst auf und versuchen, sie in die Exposenio zu integrieren. So wird an einem Stand, der von den Berufsschülern der Berufsbildung Baden geführt wird, den interessierten Besucherinnen und Besuchern die Handhabung von Mobiles erklärt. Die regionalen Verkehrsbetriebe erklären den Besucherinnen und Besuchern die Bezahlapp Fairtiq für die Nutzung des öffentlichen Verkehrs, und nicht zuletzt werden wir, um zeigen zu können, dass wir Innovation ernst nehmen, in der Ausstellung einen Roboter, den «Pepper», zeigen. Solche Roboter werden in naher Zukunft in Spitälern, Pflege- und Alterszentren eingesetzt, um die menschlichen Ressourcen anderweitig besser zu nutzen. Zudem wird im Rahmenprogramm in Referaten auf diese Themen eingegangen.

Gibt es gute Gründe, trotz der Informationen und Ratschläge für ein erfülltes Leben im Alter die Exposenio zu besuchen?

Die Messe versteht sich als Plattform und Marktplatz, wo man sich über die verschiedenen Möglichkeiten im Alter in vielfältiger Weise vor Ort informieren und sich mit anderen austauschen kann. Die Themenbereiche sind vielfältig, und eventuell werden durch den Besuch der Messe neue Bedürfnisse geweckt und abgedeckt. In den verschiedenen Referaten wird nicht nur viel Wissen vermittelt, sondern es werden auch individuelle Fragen beantwortet. Zudem ist die Messe ein Begegnungsort, was sich ebenfalls in der regen Benutzung der Cafeteria zeigt.

Welche Bedeutung hat die Exposenio im Aargau?

Die Exposenio ist die einzige Seniorenmesse im Kanton. Die früheren Anbieter haben sich mangels notwendiger OK-Mitglieder zurückgezogen. Die Exposenio, die zu einem Markenzeichen geworden ist, hat inzwischen nicht nur eine regionale, sondern eine kantonale, teilweise sogar interkantonale Ausstrahlung. Die Besuchenden kommen aus dem ganzen Aargau und dem Limmattal. Das Konzept mit Ausstellern und einem parallel geführten Rahmenprogramm mit Einbezug von Kurzreferaten des Kantonsspitals Baden hat sich bewährt. Wir sind stolz darauf, das Kantonsspital Baden mit uns im Boot zu haben. Politisch hat die Messe eine grosse Bedeutung erlangt, was durch die Aufwartung der Behördenvertretungen bestätigt wird.

Tagesbetreuung

im süssbach

Gemeinsam den Tag erleben.

In der Tagesbetreuung bieten wir soziale Kontakte, Aktivitäten und Struktur – für Menschen, die zu Hause leben und den Tag gerne in guter Gesellschaft verbringen wollen.

Gleichzeitig erhalten pflegende Angehörige eine wertvolle Entlastung.

Weitere Informationen:

Tel. 056 462 67 96, Ursi Läuchli
 tagesbetreuung@suessbach.ch

oder www.suessbach.ch/tagesbetreuung



www.suessbach.ch



süßbach

FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE



Viterma auf der Messe!

Exposenio

Sa., 14. März | 9 - 17 Uhr



Viterma zaubert Wohlfühlbäder!

Herzliche Einladung! Besuchen Sie uns auf der Messe Exposenio und erfahren Sie, wie rasch und unkompliziert eine Badrenovation mit Viterma möglich ist.

Oder jetzt kostenlosen Beratungstermin vereinbaren:

Ihr Fachbetrieb mit Badausstellung
 Kreuzacher 1a | 6217 Kottwil
 Tel. 0800 24 88 33 | www.viterma.ch



Investieren Sie in Ihre Sicherheit!

FLEXO

Innovative Handlauf-Systeme

LAUT SUVA EREIGNEN SICH IN DER SCHWEIZ RUND 200'000 STOLPER- ODER STURZUNFÄLLE IM JAHR!

Ob langer Aufgang zum Haus, nur der eine Tritt vor der Haustür oder die Stufen am Kellerabgang: Die Treppe ist im häuslichen Bereich eine grosse Gefahrenquelle, mit oft schwerwiegenden Folgen bei einem Sturz.

Wir sind Ihr Partner für normgerechte Handläufe im Aargau.

Als Spezialisten für die Nachrüstung bieten wir sichere und schöne Lösungen für den Innen- und Aussenbereich.

Sehr grosse Materialauswahl.

Kostenlose Beratung inkl. Offerte und rascher Montage.

Stürze vermeiden, die eigene Selbstständigkeit erhalten, Lebensqualität steigern und Ihr Zuhause verschönern. Rüsten Sie jetzt nach!

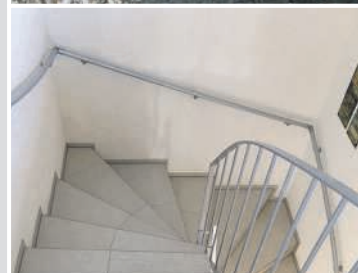
Der Mensch ist unser Massstab!



Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Gerne komme ich dann für eine kostenlose Beratung bei Ihnen vorbei.

Gemeinsam finden wir so eine massgeschneiderte und ästhetische Lösung, welche optimal zu Ihnen und Ihrem Zuhause passt.

Sascha Coradi



Wandseitig für mehr Sicherheit!

Sichere Wege auch im Garten!

Flexo-Handlauf Aargau GmbH · Hammermattenstrasse 11 · 5600 Lenzburg · ☎ 062 212 78 60

✉ aargau@flexo-handlauf.ch · aargau.flexo-handlauf.ch



Digital zum Bestimmungsort

Die Digitalisierung birgt Möglichkeiten und potenzielle Gefahren, gerade im Bereich der Mobilität. Über Nutzungsmöglichkeiten informieren derweil die RVBW an der Exposenio in Wettingen.

SIMON MEYER

das eigene Auto zurückgegriffen. Apps und Zugang zu Smartphones sowie entsprechende digitale Plattformen können die digitale Navigation bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln erleichtern und so die Hemmschwelle senken.

Doch auch für die Verkehrsbetriebe bietet die Digitalisierung neue Möglichkeiten. Durch die Simulation von Verkehrssystemen und die gezielte Nutzung von Echtzeitdaten können Betriebe den Fahrplan optimieren, die Auslastung ihrer Fahrzeuge analysieren und verbessern oder nachfragegesteuerte Angebote wie On-Demand-Shuttles entwickeln, wie das gegenwärtig beispielsweise im Furttal mit autonomen Fahrzeugen erprobt wird.

Jedoch bringt die Digitalisierung auch für Verkehrsbetriebe potenzielle Gefahren mit sich. So könnten beispielsweise Teile des Verkehrsmarkts künftig monopolisiert werden, sofern Anbietende mit grosser Marktmacht sämtliche Mobilitätsdienstleistungen bei sich integrieren. Das könnte das Aus für das gängige Geschäftsmodell der Verkehrsbetriebe bedeuten.

Gläserne Fahrgäste

Die Verknüpfung von Fahrplandaten, Echtzeitinformationen und Störungsdaten über standardisierte Schnittstellen kann zwar für eine zuverlässige und aktuelle Informationsbasis sorgen, führt aber gleichzeitig zu Problemen im Bereich Datenschutz. Das Geschäft mit Nutzerdaten ist weltweit ein Milliardenmarkt. Im Bereich der Mobilität und der dazugehörigen Infrastruktur wird von den beteiligten Unternehmen eine grosse Menge personenbezogener Daten generiert, die viel über die Gewohnheiten der Nutzerinnen und Nutzer aussagen können. Ortsbezogene Daten machen eine Person, die all ihre Reisen online plant, bucht und bezahlt, für die beteiligten Unternehmen transparent. Unternehmen, die digitale Fahrauskünfte anbieten, haben zudem theoretisch Zu-

griff auf umfangreiche personalisierte Verkehrsdaten und könnten daraus Wettbewerbsvorteile gegenüber denen erzielen, die diese Daten nicht haben.

Deshalb ist es, nicht nur im ÖV-Bereich, entscheidend, dass Regeln zum Umgang mit den erhobenen Daten geschaffen werden und sensibel mit den persönlichen Informationen der Fahrgäste umgegangen wird. Ein klarer rechtlicher Rahmen und die Förderung offener, standardisierter Daten, also Daten, die allen am Wettbewerb beteiligten Unternehmen offenstehen, sind entscheidend, um die Digitalisierung im ÖV nachhaltig und im öffentlichen Interesse zu gestalten.

Praktische Tipps in Wettingen

Ungeachtet der Gefahren und Chancen ist die Digitalisierung im ÖV eine Tatsache, die sich wohl nicht mehr ungeschehen machen lässt. Künftig wird es für ÖV-Nutzerinnen und -Nutzer deshalb immer wichtiger, sich über die Möglichkeiten und Limitationen digitaler Angebote im Klaren zu sein. Genau bei diesem Punkt setzen die RVBW mit ihrer Standaktion im Rahmen der Exposenio in Wettingen an. Die Messe befasst sich mit allen Belangen des Lebens ab 60 Jahren und wird im Auftrag von Senio Region Baden von einer Projektgruppe organisiert, deren Mitglieder ehrenamtlich arbeiten. An einem der 87 Messestände informieren die RVBW Interessierte über die Funktionsweise der in der Schweiz weitverbreiteten Ticketing-Lösung Fairtiq.

Auch auf dem Liniennetz der RVBW werden Tickets zunehmend digital gelöst, wobei häufig Fairtiq zum Einsatz kommt. An der Exposenio betreibt das Busunternehmen deshalb einen Informationsstand zu diesem Thema. Interessierte können sich dort insbesondere über die Möglichkeiten der App aufklären lassen und sich praktische Tipps für deren Benutzung holen.



An den Ticketautomaten in den Bussen der RVBW kann nur noch bargeldlos bezahlt werden, doch noch gibt es sie BILD: SIM

Die Digitalisierung im öffentlichen Verkehr (ÖV) schreitet unaufhaltsam voran. Erst vor Kurzem haben beispielsweise die Regionalen Verkehrsbetriebe Baden-Wettingen (RVBW) ihre Busse mit Billettautomaten ausgestattet, an denen nur noch digital bezahlt werden kann. Wie in vielen Bereichen des Lebens eröffnet die Digitalisierung im ÖV erhebliche Chancen, hier vor allem für eine modernere, nutzerfreundlichere und nachhaltigere Mobilität, sie bringt aber auch Risiken mit sich.

Wird die Digitalisierung im ÖV konsequent betrieben, ermöglichen durchgängige digitale Angebote entlang der gesamten Reisekette, ob bei der Buchung, beim Bezahlen oder während der Fahrt, bequemen Zugang zu Tickets und Informationen. Zudem können Fahrgäste idealerweise in Echtzeit mit Informationen versorgt werden.

Vernetzte Fortbewegung

Die Digitalisierung hat einen grossen Einfluss auf die Mobilität der Menschen, insbesondere aufgrund der zunehmenden Nutzung von Smartphones in allen Gesellschaftsschichten. Dadurch tragen immer mehr ÖV-Nutzerinnen und -Nutzer Fahrpläne und weitere Informationsquellen abrufbereit in der Tasche. Gleichzeitig ziehen mehr Menschen das Smartphone oder eine Web-App bei der Planung ihrer täglichen Wege zurate, um beispielsweise Informationen über das Wetter, die Verkehrslage oder die Verfügbarkeit von Verkehrsmitteln zu erhalten.

Noch sind IT-Applikationen, die solche Informationen bündeln, oft regional begrenzt, was die flexible und einfache Nutzung verschiedener Mobilitätsangebote und deren Kombination erschweren kann. Gerade Fahrgäste wie Geschäfts- oder Ferienreisende sowie Gelegenheitsnutzerinnen und -nutzer haben häufig zu geringe Kenntnis über den ÖV einer Stadt oder Region, um schnell und sicher von A nach B zu kommen. In der Folge wird bei Reisen in nicht vertrauten Gegenden gern auf konventionelle Verkehrsträger wie Fahrdienste oder



BILD: ARCHIV



Neben den positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat wirkt sich Bewegung sehr positiv auf die Hirnalterung aus

BILD: NULLPLUS - STOCK.ADOBE.COM

Das Gehirn verändert sich mit dem Alter, aber wir können einiges dafür tun, damit es leistungsfähig bleibt – mit regelmässiger Bewegung, geistiger Aktivität und sozialen Kontakten stärken wir unsere Gehirngesundheit. Denn: Wer rastet, der rostet, auch im Kopf. Das sagt die Altersforscherin Susan Méritat.

Susan Méritat, was können wir grundsätzlich tun, damit unser Gehirn im Alter nicht abbaut?

Wir können tatsächlich einiges für unsere Gehirngesundheit tun. Wie wir altern, ist nur zu einem Teil genetisch vorprogrammiert, und viele wissenschaftliche Studien belegen, dass der individuelle Lebensstil und die äusseren Einflüsse ebenfalls eine entscheidende Rolle spielen. Wenn wir etwas für die Gesundheit unseres Gehirns tun möchten, sollten wir körperlich und geistig aktiv bleiben, auf eine gesunde Ernährung achten, ausreichend schlafen und soziale Kontakte pflegen. Auf der anderen Seite sollten wir chronischen Stress möglichst vermeiden und auf Alkohol und Zigaretten verzichten. Wichtig ist aber: Menschen altern unterschiedlich. Was für die eine Person hervorragend funktioniert, wirkt bei einer anderen weniger gut. Es gibt kein Universalrezept – vielmehr geht es darum, jene Bausteine zu finden, die in ihrer Kombination am besten zum individuellen Wohlbefinden beitragen. Und die gute Nachricht ist: Es ist nie zu spät, unserem Gehirn etwas Gutes zu tun. Im Übrigen auch nie zu früh. Je früher wir damit beginnen, desto besser können wir dazu beitragen, unsere Hirngesundheit im Alter zu erhalten.

Ab wann und warum beginnt das Gehirn zu altern?

Unser Gehirn verändert sich über die gesamte Lebensspanne in sehr komplexer und individueller Weise. Im Erwachsenenalter kommt es zu einem Abbau des Gehirngewebes, zum Beispiel nehmen Volumen sowie Dicke

«Unser Gehirn hat einige Tricks auf Lager»

Laut Susan Méritat, Wissenschaftlerin an der Universität Zürich, geht man davon aus, dass die Hirnalterung bereits in der dritten Lebensdekade beginnt. Sie sagt, wie wir unser Gehirn im Alter fit halten können.

MARKO LEHTINEN

des Kortex ab, und die Informationsweiterleitung verändert sich. Diese Abbauprozesse können auf mikrobiologische Alterungsprozesse zurückgeführt werden wie zum Beispiel den Abbau von Myelin, das die Axone, also die Verbindungskabel, ummantelt, oder die Abnahme der Synapsendichte. Man geht davon aus, dass Hirnalterung bereits in der dritten Lebensdekade beginnt, wobei das in manchen Bereichen schneller geht als in anderen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Geschwindigkeit des Abbaus zu. In gewissem Umfang ist das aber ganz normal. Zum Glück hat unser Gehirn einige Tricks auf Lager, um mögliche daraus resultierende Defizite zu kompensieren. So aktivieren manche ältere Personen für bestimmte Aufgaben Bereiche ihres Gehirns, die sie früher nicht dafür genutzt haben, oder ziehen zusätzliche Ressourcen des Frontallappens hinzu. Diese Hirngebiete helfen dann sozusagen aus, sodass die altersbedingten Einbussen zum Teil kompensiert werden können.

Ab wann sollten wir mit bewusstem Gehirntraining beginnen?

Es ist schwierig, das an einem bestimmten Alter festzumachen. Am besten wäre es, wir würden unser Gehirn permanent fordern. Das bedeutet, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext geistig aktiv zu

sein, den Alltag abwechslungsreich zu gestalten, sich neue Herausforderungen und Lerngelegenheiten zu suchen. Ein aktiver kognitiver Lebensstil, kombiniert mit sozialem Austausch und körperlicher Bewegung, führt dazu, dass wir über das Leben hinweg eine sogenannte kognitive Reserve aufbauen, also eine Art «Puffer», um den altersbedingten Hirnabbau auszugleichen.

Kann man Alzheimer und Demenz überhaupt vorbeugen?

Basierend auf der Forschung der letzten Jahre kann man sagen, dass das individuelle Risiko, an einer Demenz zu erkranken, durch den Lebensstil und medizinische Faktoren wie zum Beispiel die kardiovaskuläre Gesundheit reduziert werden kann. Eine absolute Prävention gibt es aber nicht. Weltweit arbeiten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mit Hochdruck daran, die Ursachen von Demenzerkrankungen besser zu verstehen und Therapien zu entwickeln. Wichtig dabei ist die Früherkennung, zum Beispiel durch Bluttests oder durch die Anwendung von KI-gestützten Vorher-

sagen, denn die Krankheit beginnt lang bevor sich die ersten Symptome bemerkbar machen. Je früher man diese biologischen Prozesse erkennt, desto eher kann man gegensteuern, selbst wenn die Krankheit nicht vollständig verhindert oder geheilt werden kann.

Wie wirkt sich Bewegung konkret auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus? Wir bewegen uns ja mit den Muskeln und nicht mit dem Gehirn ...

Neben den positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat wirkt sich Bewegung sehr positiv auf die Hirnalterung aus und fördert unser psychisches Wohlbefinden und den Stressabbau. In unseren eigenen Studien sehen wir, dass die körperliche Aktivität einen Einfluss darauf hat, wie stark bestimmte Hirnstrukturen vom Alterungsprozess betroffen sind und wie gut wir die Funktion unseres Gedächtnisses erhalten können. Zum einen steigt bei körperlicher Betätigung die Durchblutung im gesamten Körper an, sodass mehr Sauerstoff und Energie bereitgestellt werden und das Gehirn besser arbeiten kann. Zum anderen werden bestimmte Botenstoffe freigesetzt, die das Überleben von Nervenzellen sicherstellen und dabei helfen, neue Verbindungen zwischen bestehenden Nervenzellen

Susan Méritat ist Psychologin mit Schwerpunkt Neurowissenschaften. Sie ist Forschungsgruppenleiterin und stellvertretende Geschäftsführerin des Healthy Longevity Center der Universität Zürich

BILD: ZVG



SONDERTHEMA Rund ums Altern

zu knüpfen, und somit Lernprozesse unterstützen.

Als Klassiker des Hirntrainings für ältere Menschen gilt das Kreuzworträtsel. Warum?

Die Frage nach den Kreuzworträtseln höre ich tatsächlich oft. Kreuzworträtsel fördern sprachliche Fähigkeiten, zum Beispiel unseren Wortschatz und die Fähigkeit zur Wortfindung, und trainieren daneben die Konzentration. Aber die Trainingseffekte sind sehr spezifisch und lassen sich nur sehr begrenzt auf andere geistige Fähigkeiten oder Lebensbereiche übertragen. Für ein umfassendes Gehirntraining reichen Kreuzworträtsel also nicht aus.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns?

Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein, wenn es darum geht, wie unser Lebensstil die geistige Leistungsfähigkeit und das Altern des Gehirns beeinflusst. Das hat zum Beispiel damit zu tun, dass das Gehirn einen grossen Teil der gesamten Körperenergie verbraucht und deshalb auf eine kontinuierliche, hochwertige Nährstoffversorgung angewiesen ist. Ausserdem hängt unsere Stoffwechselformen eng mit der Gehirngesundheit zusammen. Wir wissen, dass Erkrankungen wie Übergewicht oder Typ-2-Diabetes die mentale Gesundheit beeinflussen können. Zudem zeigen Studien, dass bestimmte Nährstoffe das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen senken können.

Aussagekräftige Studien dazu, welche Lebensmittel oder Nährstoffe für die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns besonders wirksam sind, sind jedoch nach wie vor rar. Gut belegt sind die nachteiligen Effekte hoch verarbeiteter Nahrungsmittel sowie die positiven Wirkungen von Ernährungsformen mit einem hohem Gehalt an ungesättigten Fetten, reichlich Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten, Antioxidantien und B-Vitaminen – wie zum Beispiel Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Beeren und Nüsse und Olivenöl.

Haben Glück und Lebensfreude einen Einfluss auf die Vitalität des Gehirns im Alter?

Stimmung und Gehirngesundheit beeinflussen sich wechselseitig. Positive Stimmung ist ein Schutzfaktor für unser Gehirn. So konnte gezeigt werden, dass positive emotionale Zustände die Ausschüttung von neuroprotektiven Botenstoffen fördern und somit die Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns, die sogenannte Neuroplastizität, beeinflussen. Im Gegensatz dazu hat schlechte psychische Gesundheit wie im Fall von chronischem Stress negative Auswirkungen auf die Struktur und die Funktion unseres Gehirns.

Oft werden die sozialen Kontakte als wichtige Stütze bei der mentalen Fitness im Alter betont. Wie sehen Sie deren Stellenwert?

Hier bin ich absolut gleicher Meinung. Soziale Kontakte sind für ein gesundes Älterwerden ausserordent-

lich wichtig. Menschen, die bis ins hohe Alter soziale Kontakte pflegen und soziale Unterstützung bieten, zeigen eine höhere Lebensqualität, ein kleineres Risiko für schwerwiegende Gesundheitsprobleme und eine höhere Lebenserwartung. Wir haben in unseren eigenen Studien gezeigt, dass soziale Aktivitäten gesundes Hirnaltern begünstigen. Personen, die sozial aktiver waren, zeigten eine geringere Abnahme der Dicke des entorhinalen Kortex. Je weniger dieses Hirngebiet im Verlauf der Studie an Dicke verlor, desto weniger ausgeprägt war der Rückgang der Gedächtnisleistung. Soziale Aktivitäten sind also ein gutes Gehirntraining. Das überrascht nicht, wenn man sich überlegt, wie hochkomplex zwischenmenschliche Interaktionen sind. Wenn ich mich mit Ihnen unterhalte, dann bekomme ich Informationen, die mein Gehirn strukturieren, filtern, speichern und interpretieren muss. Ich suche Antworten und formuliere Sätze so, dass sie für mein Gegenüber oder die Leserinnen und Leser sinnvoll und verständlich sind. Ich sende Information zurück usw. Dabei benutze ich viele verschiedene kognitive Prozesse: Gehör, Hörverständnis, Sprachfertigkeit, Gedächtnis, Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit und viele mehr.

Führt Einsamkeit zum Abbau der mentalen Fitness?

Einsamkeit stellt generell ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko dar und ist ein weitverbreiteter Zustand, im Übrigen nicht nur bei älteren Menschen. Gemäss einer Befragung des

Bundesamts für Statistik aus dem Jahr 2022 fühlen sich 42 Prozent der ständigen Wohnbevölkerung der Schweiz ab 15 Jahren einsam. Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass Einsamkeit mit Einbussen in der körperlichen und psychischen Gesundheit einhergeht. Unter anderem lässt Einsamkeit unser Gehirn schneller altern und ist mit kognitiven Beeinträchtigungen verbunden. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass Einsamkeit im hohen Lebensalter einen Risikofaktor für die Entwicklung von Demenzerkrankungen darstellt.

Und ganz kurz: Was ist Ihr wichtigster Tipp für ältere Menschen, um geistig gesund zu bleiben?

Aus Sicht der Neuropsychologie des Alterns, mit der ich mich ja hauptsächlich beschäftige, gilt das Motto «use it or lose it». Man muss das Gehirn füttern, damit es Struktur und Funktion aufrechterhält. Gerade im Alter sollten wir uns überwinden, die gewohnten alltäglichen Muster zu verlassen und Neues auszuprobieren. Je vielseitiger die Herausforderungen sind, denen wir uns selbst stellen, desto grösser der Ertrag für unsere Hirngesundheit.

**Vortrag
«Gehirngesundheit
im Alter»
14. März, 11.30 Uhr,
Trafo Baden**

moveme
Mobilität im Alltag

Freiheit kennt kein Alter –
Treppenlifte und Elektromobile

Besuchen Sie uns:
**UNTERE MALL
STAND-NR. 2**

Bruneggerstrasse 45
5103 Möriken
062 887 00 40
www.moveme.ch

PROFESSIONELL GEPFLEGTE FÜSSE

Gesunde Füsse sind der Schlüssel zum Wohlbefinden.

Dragana Scavuzzo
dipl. Fusspflegerin (SFPV)
dipl. Ernährungsberaterin
+41 79 211 28 02

Professionelle Fusspflege
Geeligstrasse 1
5412 Gebenstorf
d.scavuzzo@bluewin.ch

CallaVita

Rückenwohl statt Rückenweh.
Callavita Ennetbaden www.callavita.ch

Respektvolle 24h-Betreuung für Senioren

Gerne berate ich Sie an der **EXPO** am Stand 22 im Erdgeschoss.

Caroline Zumstein
Tel 056 546 13 39
dovida.ch

Dovida
Mein Leben, mein Weg

OTICON | Zeal

UNSEEN WONDER

Das erste Hörsystem, das alles kann

- Diskret
- Hervorragender Klang
- Mit allem verbunden
- Wieder-auf-ladbar
- Sofortige Anpassung

Gratis Hörtest

Besuchen Sie unsere neue Website.

HÖRBERATUNG WETTINGEN
Landstr. 88 · 5430 Wettingen · Tel.056 427 21 66
hoerberatung-wettingen.ch

PRO SENECTUTE



BILD: ZVG

Chumm, mer göhnd a d ExpoSenio!

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden wird in Zusammenarbeit mit Alzheimer Aargau ebenfalls wieder mit einem Stand (Nr. 51/51a, Halle 36-2) an der ExpoSenio vertreten sein.

Wir informieren über unser grosses Angebot an Bewegungs- und Freizeitgruppen, Kursen, Dienstleistungen und die Sozialberatung. Das Team freut sich auf zahlreiche Besuchende!

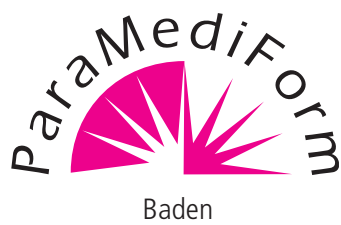
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Aargau
Bezirk Baden
Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Telefon 056 203 40 80
baden@ag.prosenectute.ch

PUBLIREPORTAGE

ParaMediForm Baden-Dättwil

Abnehmen im Alter ist nicht – wie oft behauptet wird – schwieriger



Baden



vorher

nachher -20 kg

Marlies Schläpfer Heilmann berichtet über ihre Erfahrungen mit ParaMediForm:

Ich war seit Kindheit rund, habe mehrmals versucht abzunehmen, mich schliesslich mit meiner Figur versöhnt. **Als mich aber meine Kniearthrose einschränkte und ich vor der Wahl stand, Gehstöcke zu benutzen oder mein Gewicht zu reduzieren, wandte ich mich an ParaMediForm**, machte einen unverbindlichen Probebesuch. Das Programm überzeugte mich sofort. Keine Diät, keine Versprechen. Aber Ernährungsumstellung, gesundes Essen, persönliche Begleitung. Mein vorsichtiges Ziel, fünf Kilo abzunehmen, wurde nicht infrage gestellt. Zwei Dinge überraschten mich: Ich hatte nie Hunger, konnte mit Appetit essen. Und meine Pfunde purzelten, sodass ich mein Ziel immer wieder erweiterte. Die regelmässigen Termine mit Frau Huwiler und Frau Müllner motivierten mich. Als diese Termine während der Corona-Krise nur telefonisch stattfanden, ging das bestens. Zwar musste ich mich manchmal zum regelmässigen Kochen überwinden, aber ich bekam immer wieder praktische Tipps. Und ich fühlte mich von Anfang an fit. Ich lernte, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen, zugleich aber auch,

Liebgewordenes wie Kaffee und Kuchen am Sonntag in mein Programm einzubauen. Die Stoffwechselanalyse zeigte mir, worauf ich in Zukunft mehr achten sollte.

Heute fühle ich mich fitter und beweglicher als vor einem Jahr, und meine Kniebeschwerden haben sich auf ein Minimum reduziert. Ich wandere und steige Treppen ohne Probleme. Und natürlich freute ich mich, als meine **Liebblingsjeans drei Nummern** kleiner passte. Ich bin lockerer geworden, was mein Essen betrifft, halte kein striktes Programm ein, esse mit viel Genuss, auch mal auswärts. Trotzdem bleibt mein Gewicht konstant. Und ich weiss, was ich tun kann, falls der Zeiger an der Waage mal steigt.

Eine ganz wichtige Erkenntnis, die ich gerne weitergebe: Abnehmen im Alter ist nicht, wie oft behauptet wird, schwieriger, wenn man die richtige Unterstützung hat. Auch im Alter lohnt es sich, gesünderes Essverhalten zu lernen. Es geht!

Marlies Schläpfer Heilmann

ParaMediForm Baden-Brugg
Telefon 056 470 00 08
www.paramediform.ch

Kurse für Senioren

Lernen Sie iPhone, iPad, MacBook oder Windows sicher zu nutzen

Einführung in Fotografieren mit iPhone, Parkier- und SBB-App, Dokumente scannen usw.

Schulung bei Ihnen zu Hause oder bei mir im Büro

Susan Meier - digital

5212 Hausen AG
079 404 94 00
susanmeier.digital@icloud.com
www.susanmeier-digital.com

UBA UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER

für ältere Menschen in Konflikt- und Gewaltsituationen.

0848 00 13 13 | www.uba.ch

Wir sind für Sie da:
Halle 37 im EG, Stand 32

BADEN

PUBLIREPORTAGE

Entspannter wohnen – heute und morgen

Es gibt kaum ein besseres Gefühl, als an einem schönen Ort daheim zu sein. Dies gilt erst recht, wenn einem dieses Zuhause selbst gehört. Je älter wir werden, desto bedeutsamer erscheint uns dieses Bedürfnis nach Vertrautheit und Geborgenheit. Doch oft werden unsere Sicherheit und unsere Sorglosigkeit als Hausbesitzer ausgerechnet in der Zeit rund um die Pensionierung auf eine harte Probe gestellt. Wer sich aber immer wieder mit dem Thema **Vorsorge auseinandersetzt, ist gut vorbereitet.**



Karin Hochuli, Leiterin Vermarktung

BILD: ZVG

ternhauses? Wäre es besser, das Haus zu verkaufen und in eine Eigentumswohnung zu ziehen? 4½ Zimmer, ganz neu, in einem ruhigen Quartier mit Begegnungszone? Doch lässt sich dies finanzieren, wenn das Kapital im Haus steckt? Gibt es da Möglichkeiten? Oft sind Zwischenfinanzierungen die Lösung. Aber wie funktioniert das genau?

Antworten, die Gold wert sind

Früher oder später sehen sich alle Eigenheimbesitzerinnen und -besitzer mit solchen und ähnlichen Fragen konfrontiert. Es ist ein neues Feld, das sich da auftut. Interessant, spannend, aber auch ganz schön komplex und kompliziert. In einer solchen Lage ist guter Rat gefragt. Markstein mit ihren erfahrenen, engagierten Mitarbeitenden und ihrem Netzwerk von externen Fachleuten ist dafür da, Ihnen beizustehen und Ihre Pläne und Projekte zu verwirklichen.



markstein

Markstein AG
Haselstrasse 16
5400 Baden
Telefon 056 203 50 50
markstein.ch



Vorsorge beginnt im Jetzt ...

Kann man sich seine Immobilie künftig noch leisten? Muss man renovieren? Ist es sinnvoll, ohne Kinder ein ganzes Haus zu bewohnen? Um Fragen wie diese zielführend zu beantworten, ist es hilfreich, einen vertrauensvollen Partner an seiner Seite zu wissen. Einen Spezialisten mit Sach- und gesundem Menschenverstand, den man in seine Gedanken und Sorgen sowie seine Ideen und Pläne einbeziehen kann.

Wer uns kennt, weiss: Wir sind mehr als ein erfolgreicher und verlässlicher Immobilienvermarkter. Wir sind bestrebt, unseren Kundinnen und Kunden einen umfassenden Service mit professionellen Beratungsdienstleistungen zu allen Fragen rund um das Thema Immobilien zu bieten.

Fragen über Fragen

Reden wir also Klartext und sprechen über die Situationen, denen Sie sich als privater Immobilienbesitzer in der zweiten Lebenshälfte irgendwann stellen müssen. Ihre Kinder sind längst ausgeflogen. Das eigene Haus wirkt auf einmal so gross und verlangt viel Arbeit. Der Garten ist zwar ein Geschenk, aber zunehmend auch eine Last. Die Haustechnik entspricht vielleicht auch nicht mehr dem allerneuesten Stand. Von der Hausbank haben Sie eine Einladung zur Überprüfung der Hypothek erhalten. Ist Ihre Tragbarkeit gar infrage gestellt?

Ideen und Irrtümer ...

Und was sind die Pläne der eigenen Kinder? Haben sie Interesse an der Übernahme des El-

VRRB
Verein Rollstuhlfahrdienst Region Brugg

ZUVERLÄSSIG UND KOSTENGÜNSTIG

Seit 40 Jahren sind wir für Mitmenschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, unterwegs und verhelfen zu mehr Mobilität.

Wir suchen
Ehrenamtliche Fahrer, die unser Team verstärken.
Spenden und Sponsoren, die den Kauf eines neuen Autos unterstützen.
Kontakte: 056 444 06 60 oder sekretariat@rollstuhlfahrdienst.ch
Helfen Sie uns helfen!

Spendenkonto:
CH55 0900 0000 5001 5977 1

www.rollstuhlfahrdienst.ch

LIEB | EGG

Gesund essen ab 60 – einfach, genussvoll und alltagstauglich

Wollen Sie mehr darüber erfahren? Fragen Sie uns für ein individuelles Angebot an!

Kostenlose Referate und Kurse von Fachpersonen, im Auftrag des Programms Gesundheitsförderung im Alter des Kantons Aargau.

Besuchen Sie uns an der EXPO Senio
Halle 37 EG, Stand 34a

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM



Eliane Walter und Sandra Eglin haben sich auf den Verkauf und die Beratung von alltäglichen Hilfsmitteln spezialisiert

BILDER: ISP

Beweglich bleiben: Mit kleinen Hilfen zu grosser Freiheit

Mobilität bedeutet Lebensqualität, auch im Alter. Moderne Hilfsmittel helfen, sicher und selbstständig zu bleiben und aktiv unterwegs zu sein.

ISABEL STEINER PETERHANS

Wenn Bewegung plötzlich schwerfällt, verändert sich das Leben. Körperliche Veränderungen wie Muskelabbau, Kraftverlust, steife oder schmerzende Gelenke sowie Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen erschweren das Gehen, das Treppensteigen und längeres Stehen. Besonders geschwächte Bein- und Rumpfmuskeln, Arthrose in Knie und Hüfte, verkürzte Muskeln nach Bewegungsmangel oder Verletzungen und neurologische Probleme (zum Beispiel nach Schlaganfall oder bei Parkinson) führen zu einem unsicheren Gang und zu erhöhter Sturzgefahr.

Dagegen hilft ein regelmässiges und der Person angepasstes Training: Kraftübungen für Beine und Rumpf (zum Beispiel wiederholtes Aufstehen vom Stuhl oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht), gelenkschonende Ausdauerformen wie Gehen, Velofahren oder Aquafit sowie tägliche Dehnübungen, um die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Als Ergänzung sind Gleichgewichts- und Gangtraining wichtig, zum Beispiel der Einbeinstand, Gehen auf einer Linie oder spezielle physiotherapeutische Übungen. Anpassungen im Alltag und in der Umgebung können die Fortbewegung zusätzlich erleichtern. Ergonomische Stühle und Aufstehhilfen vereinfachen das Hinsetzen und Aufstehen, und ein barrierearmes Wohnumfeld mit Haltegriffen, guter Beleuchtung und rutschfesten Böden reduziert Sturzrisiken. Doch wer meint, Mobilität im Alter sei reine Glückssache, der irrt. Mit passenden Hilfsmitteln, kompetenter Beratung und etwas Mut lassen sich Selbstständigkeit und Lebensqualität auch im hohen Alter erhalten.

Mobilität ist Lebensqualität

«Mobilität ist für ältere Menschen nicht nur Fortbewegung, sie bedeutet Teilhabe an der Gesellschaft, Selbstbestimmung und Würde», sagen Eliane Walter und Sandra Eglin von der Hilfsmittelwelt Wettingen, einem Fachgeschäft, das seit 15 Jahren auf Rollatoren, Gehhilfen und Alltagserleichterungen spezialisiert ist. Im hellen Laden an der Landstrasse wird deutlich, wie sehr die Ansprüche an moderne Hilfsmittel gestiegen sind: Rollatoren sind heute leicht, form schön und technisch durchdacht.

«Viele Kundinnen und Kunden kommen mit Vorbehalten, weil sie einen Rollator mit Krankheit verbinden. Doch sobald sie damit laufen, spüren sie, wie viel Sicherheit und Freiheit er bringt», erzählen die beiden. Sie zeigen das



Ob klassischer Holzstock oder ergonomischer Griff: Die passenden Gehhilfen lassen sich auf individuelle Bedürfnisse und körperliche Voraussetzungen abstimmen



Mit diesem Öffner lassen sich Einmachgläser einfach öffnen

Modell Saljol AR62 aus Aluminium, das nur 6,5 Kilogramm wiegt, über einen bequemen Sitz verfügt und mit ergonomischen Korkgriffen ausgestattet ist. Es ist für den Outdoorbereich gedacht, wendig, leicht und dreh- sowie zusam-

menklappbar. Das Modell verfügt zudem über einen Rückengurt, einen Gehstockhalter, eine Klingel sowie eine Kipphilfe. Die grossen Räder sind weich gummiert und pannensicher. Der «AR62» kostet 569 Franken und ist in diversen

Farben sofort verfügbar. «So etwas ist längst kein reines Medizinprodukt mehr, sondern ein komfortabler Alltagsbegleiter.» Die Hilfsmittelwelt Wettingen verkauft nicht nur Rollatoren, Pflegebetten und andere Hilfsmittel, sondern vermietet diese auch.

Freiheit auf vier Rädern

Ein paar Kilometer weiter, in Möriken, dreht sich bei Moveme alles um elektrische Fortbewegung. Zwischen glänzenden Scootern erklärt Mobilitätsberaterin Cornelia Adam: «Viele möchten wieder hinaus: ins Café, zum Markt oder zu den Enkeln. Die Sehnsucht nach Bewegung wächst.» Besonders gefragt ist das wendige Stadtmodell i-Tango i2. Ein Führerausweis hierfür ist nicht nötig. Das mit langlebigen Lithiumbatterien (100 Amperestunden) ausgestattete Fahrzeug kostet 16 900 Franken, fährt leise, hat über 80 Kilometer Reichweite und darf auf der Strasse verkehren.

«Wir lassen niemanden allein, jede und jeder darf Probe fahren», so Cornelia Adam, die seit 16 Jahren im Beruf steht. Die Kundschaft reicht von Seniorinnen über Menschen nach Operationen bis zu Paaren, die gemeinsam mobil bleiben wollen. Im grosszügigen Showroom können Interessierte verschiedene Modelle testen und sich beraten lassen. Viele Fahrzeuge sind sofort lieferbar, Spezialanfertigungen dauern etwa drei Monate. Vertrauen spielt eine zentrale Rolle: «Wir nehmen uns Zeit. Nicht fürs schnelle Geschäft, sondern für die richtige Lösung.» Am 25. April findet ab 9 Uhr ein Tag der offenen Tür in Möriken mit Tischmesse statt.

Barrieren im eigenen Zuhause

Mobilität ist oft nicht nur eine Frage des Gehens, sondern ebenso des Wohnens. Eine Treppe in den ersten Stock kann schnell zur Hürde werden. Treppen-, Plattform- oder Senkrechtlifte sind hier bewährte Lösungen. «Ein Lift muss nicht klobig sein. Die heutigen Systeme sind schlank, leise und fügen sich architektonisch gut ein. Beliebt ist das Modell Flow X, das im Showroom besichtigt werden kann», so Cornelia Adam. Zu Hause wird Mass genommen, danach wird eine Offerte erstellt. In Zusammenarbeit mit der englischen Firma Access entstehen massgefertigte Lifte. Mobilität im Alter bleibt ein Thema, das bewegt, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Denn Mobilität ist ein Schlüssel gegen Isolation und macht das Leben (wieder) lebenswert.

Jean-Pierre Gallati, Sie überbringen an der Exposenio die Grussworte des Kantons Aargau. Diese Messe mit über 80 Ausstellern und Fachreferaten macht am 14. März im Trafo Baden das Leben im Alter zum Thema. Warum ist sie wichtig?

Im Kanton Aargau leben mehr als 191 000 Personen über 60 Jahre, was fast einem Viertel der Bevölkerung entspricht. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, die vielfältigen Angebote für diese Bevölkerungsgruppe bekannt zu machen. Das dient auch dem Ziel der Aargauer Alterspolitik: Seniorinnen und Senioren sollen ein selbstbestimmtes Leben führen können. An der Exposenio können sie lernen, ihre eigenen Fähigkeiten zu nutzen, und erfahren gleichzeitig, wo sie bei Bedarf Unterstützung erhalten.

Was sind für Sie persönlich die wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes und glückliches Alter?

Eine gute körperliche und geistige Gesundheit.

Wie gesund lebt der Gesundheitsdirektor des Kantons Aargau beziehungsweise was machen Sie für Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden?

Viel Bewegung – zu Fuss und auf dem Velo.

Alters- und Pflegeheime sind überfüllt. Der akute Fachkräftemangel – verschärft durch die Pensionierungswelle der Babyboomer – begrenzt die Kapazitäten zusätzlich. Wo sehen Sie Lösungsansätze für diese Probleme?

Das Ziel ist, dass die Menschen so lang wie möglich in ihrem eigenen Zuhause wohnen können. Das entspricht in der Regel auch ihrem Wunsch. Sinnvollerweise belegen erst Personen mit höherem Pflegebedarf die Plätze in den Pflegeheimen; für jene mit geringem Pflegebedarf gibt es ambulante oder intermediäre Angebote. Gemäss der Gesundheitspolitischen Gesamtplanung (GGpl 2030) sollen die Gemeinden Versorgungsregionen zur Koordination und Planung

So lang wie möglich im eigenen Zuhause wohnen

Die Anzahl der Menschen im Seniorenalter steigt. Umso wichtiger ist für Jean-Pierre Gallati deshalb die Messe Exposenio mit ihren diversen Angeboten für einen guten dritten Lebensabschnitt.

URSULA BURGHERR

der Pflegeversorgung bilden. Der Kanton schafft den rechtlichen Rahmen dafür und fördert zudem die ambulanten Betreuungs- und Pflegestrukturen. Um den Personalmangel zu lindern, gibt es im Kanton Aargau seit 2016 eine Verpflichtung zur Ausbildung von nicht universitären Gesundheitsberufen. Spitäler, stationäre Pflegeeinrichtungen und Organisationen der Pflege und die Spitex im Kanton Aargau sind zur Ausbildung in Gesundheitsberufen verpflichtet.

Menschen werden weltweit immer älter, aber oft benachteiligt. Schon über 50-Jährige finden kaum mehr einen Job, soziale Isolation bei Seniorinnen und Senioren ist weit verbreitet. Was muss sich Ihrer Meinung nach in der Gesellschaft ändern?

Es ist wichtig, dass Seniorinnen und Senioren am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Bestehende Barrieren sind abzubauen, zum Beispiel durch die Stärkung von Kompetenzen im IT-Bereich, sodass Senioren auch digitale Angebote nutzen können. Eine Idee ist ebenfalls, Netzwerke gegen Einsamkeit in Gemeinden und Regionen weiterzuentwickeln oder

generationenverbindende Anlässe zu fördern.

Die Medizin hat riesige Fortschritte gemacht. Vor allem deswegen ist heute ein längeres Leben möglich. In welchen Bereichen wird zurzeit vor allem geforscht, und wo sehen Sie die grössten Fortschritte?

Die Behandlungen gegen Krebs werden dank individueller Therapien immer gezielter möglich. Die Covid-19-Pandemie hat ausserdem zu einem Schub in der mRNA-Forschung geführt. Als Regierungsrat masse ich mir aber nicht an, fundierte Kenntnisse über den neuesten Forschungsstand zu haben. In meiner Funktion als Gesundheitsdirektor habe ich mich vielmehr mit Gesundheitskosten auseinanderzusetzen.

Altersarmut ist in der Schweiz ein wachsendes Problem. Zunehmend mehr Seniorinnen und Senioren sind davon direkt betroffen oder armutsgefährdet. Ist das ein Fass ohne Boden?

Gemäss dem Bundesamt für Statistik schätzen die meisten Personen ab 65 Jahren ihre finanzielle Situation positiv ein. Das ist zum Teil darauf zu-

rückzuführen, dass geringe Einkommen häufig durch finanzielle Reserven ergänzt werden können. Allerdings bestehen innerhalb der älteren Bevölkerung grosse Unterschiede. Besonders Personen, die hauptsächlich von der AHV leben und keine zweite oder dritte Säule haben, sind schlechter gestellt.

Sie sind 59 Jahre alt und stehen als Politiker und Rechtsanwalt noch voll im Berufsleben. Denken Sie schon an Ihre Pensionierung? Wann sollte man Ihrer Meinung nach damit beginnen, und was gilt es zu beachten, damit man später nicht in ein Loch fällt?

Hier will ich keine Ratschläge erteilen. Selbst bin ich bereits Mitglied des Aargauischen Seniorenverbands.



Regierungsrat Jean-Pierre Gallati

BILD: ZVG

Ob man es nach der Pensionierung eher ruhig angeht oder sich in neue Projekte stürzt, ist ein individueller Entscheid. Personen zwischen 65 und 74 Jahren leisten übrigens im Vergleich zu allen Altersgruppen schweizweit am meisten Freiwilligenarbeit. Allein im Kanton Aargau sind es rund 10 Millionen Stunden Freiwilligenarbeit pro Jahr, die Pensionierte zwischen 65 und 74 Jahren erbringen.

Was ist für Sie das Schöne am Älterwerden?

Jede Lebensphase hat ihre Vor- und Nachteile. Der Vorteil am Alter ist sicher die Erfahrung, die es einem erlaubt, Ereignisse vor einem breiteren Hintergrund zu betrachten. Vermutlich reagiert man dann etwas gelassener auf das eine oder andere.

Ewige Jugend war gestern

Müssen wir unsere traditionellen Vorstellungen über das Altern aufgeben? Zwischen Trend und gesellschaftlichem Wandel steht das Thema Pro-Aging.

SVEN MARTENS

Lang galt Altern vor allem als etwas, das es zu bekämpfen gilt. Antifaltencremes, Fitnessprogramme mit Verjüngungsversprechen und ein Schönheitsideal, das Jugend über alles stellt, prägten unseren Alltag. Dass es anders funktionieren kann, zeigt das Thema Pro-Aging. Eine positive Einstellung gegenüber dem Altern, mit der man den Prozess bewusst annimmt und dadurch aktiver gestaltet.

Diese Perspektive passt zu der Realität in der Schweiz. Die Bevölkerung wird älter, und gleichzeitig bleiben viele Menschen länger gesund und aktiv. Laut dem Bundesamt für Statistik wird der Anteil der über 65-Jährigen in den kommenden Jahrzehnten weiter steigen: von heute knapp unter 20 Prozent auf über 25 Prozent im Jahr 2050. Wer heute pensioniert wird, hat oft noch zwei, drei Jahrzehnte vor sich. Diese Zeit wollen viele aktiv nutzen – für Reisen, Bildung, freiwilliges Engagement, neue Projekte oder Zeit mit den Enkeln, die heute ebenfalls immer später in das Leben der Grosseltern treten.

Das zeigt sich zudem im Alltag. Seniorinnen und Senioren besuchen Sprachkurse, nutzen digitale Techno-

logien oder engagieren sich in Vereinen. Die Digitalisierung hat dabei eine wichtige Rolle gespielt: Noch vor 20 Jahren war das Internet vielen älteren Menschen fremd, heute gehört es bis ins hohe Alter für die

Mehrheit zum Alltag. Und es ist auch sehr charmant, wenn die Grosseltern-generation das Internet für sich neu entdeckt – inklusive bunter Gifs, alberner Memes und leicht verwackelter Selfies.



Was bewegt die Silver Generation?

BILD: VIACHESLAV YAKOBCHUK – STOCK.ADOBE.COM

Bring mich online

Die digitale Kompetenz ist zunehmend ein zentraler Bestandteil des selbstständigen Alterns. Nicht nur um mit entfernten Freunden und Verwandten einfach in Kontakt zu bleiben, sondern weil unsere Welt immer digitaler wird – sei es bei einem Ticket für den öffentlichen Verkehr, bei der Anmeldung zu Veranstaltungen oder bei Behördengängen.

Auch psychologisch hat der Perspektivenwechsel Bedeutung. Studien zeigen, dass eine positive Einstellung zum eigenen Altern mit besserer Gesundheit und grösserer Lebenszufriedenheit verbunden ist. Wer Altern nicht als Verlust, sondern als Entwicklung versteht, bleibt häufiger aktiv.

Wenn das Altern nicht als Fehler, sondern eher als Erfolg verstanden wird, können neue Lebensabschnitte zu neuen Freiheiten und Chancen führen. Mit der Überalterung der westlichen Gesellschaften dominieren die Generationen über 60 nicht nur die Wahlurne, sondern sind längst auch in den Fokus der Wirtschaft gerückt. Begriffe wie «Golden Ager» und «Silver Generation» stehen für neue Angebote auf dem Wohnungsmarkt, beim Reisen und in der Gesundheitsbranche. Die Nachfrage schafft das Angebot, denn Freizeit und Kapital gibt es in dieser «goldenen Generation» im Durchschnitt genug. Statt sich nur auf Pflege und Einschränkungen zu konzentrieren, stehen bei den entsprechenden Messen Themen wie Fitness, Mobilität, Bildung und Lebensqualität im Mittelpunkt. Damit heute in der Schweiz das Älterwerden für viele nicht weniger zu leben bedeutet, sondern anders. Was insgesamt eine gesellschaftliche Herausforderung ist, kann so für den Einzelnen ein positiver Wandel sein.

VORTRAG AN DER EXPOSENIO

Zum Thema Pro-Aging spricht an der Exposenio am 14. März um 11 Uhr Markus Müller. Er hat Behindertenpädagogik studiert und war in mehreren christlichen Werken tätig. Ausserdem hat er drei Bücher über das Thema geschrieben. Seine Vorträge sind neben Gesprächsabenden, Seminaren und Videos ein Teil der Schweizer Initiative Pro Aging.