

**FORUM**

## Was läuft da schief?



Aussergewöhnliche Hitzewellen, weltweit Waldbrände, immer mehr zerstörende Stürme und katastrophale Überschwemmungen. Ganz zu schweigen von den schmelzenden Gletschern und Polkappen. Der Klimawandel bedroht die Welt. Wir schauen zu und setzen uns ferne Ziele, wie wir das Schlimmste verhindern könnten.

Wenn wir uns aber in unserer Freiheit oder unserem Wohlstand eingeschränkt fühlen, wird vieles verharmlost, und die Klimaziele werden entschärft oder weiter in die Zukunft verschoben. Es kommt da ja wieder eine Generation. Und die wird das wohl in den Griff bekommen.

Wichtig ist, dass die Wirtschaft floriert. Denn mit viel Geld können wir Bewohner der Wirtschaftsnationen immer genug Nahrung und Verbrauchsmaterialien kaufen. Auch bei schwindender Anbaufläche. Wie lange noch?

Wir Schweizer absolvieren rund hundert Milliarden Kilometer jährlich im Auto. Dazu kommt noch einmal fast die gleiche Distanz mit dem ÖV und dem Flugverkehr dazu. Die nicht viel weniger hohe Zahl, die die Schweizer im Ausland abspulen, ist da nicht eingerechnet.

Wir sitzen im Jahr nur für Beruf und Freizeit über fünfhundert Stunden in einem Transportfahrzeug. Das ist ungefähr die Zeit, die wir zum Essen brauchen. Oder so viel, wie sich durchschnittliche Eltern mit ihren Kindern beschäftigen. Heute legen wir täglich für den Arbeitsweg dieselbe Distanz

zurück, die vor hundert Jahren eine Tagesreise gewesen wäre. Und warum genau? Nur schon im Weinland stehen Hunderte Gebäude wie Altbauten oder Scheunen leer. Trotzdem werden in der Schweiz jährlich über zwanzig Quadratkilometer Land überbaut. Natürlich ist das viel günstiger. Warum wird das Beleben von alten Gemäuern nicht staatlich gefördert statt mit viel Bürokratie und Gebühren erschwert?

Warum landet in der Schweiz fast die Hälfte der Lebensmittel im Abfall?

Die Reihe mit Fragen, warum was schief läuft, liesse sich noch fortsetzen. Anscheinend können wir das nicht besser, weil es zu aufwendig ist und wir uns aus der Komfortzone begeben müssten. Aber wie ist das mit dem Virus, das uns seit eineinhalb Jahren so schikaniert? Masken tragen, Abstand

halten, Einschränkungen hier, Verbote dort. Schon zum vierten Mal die Befürchtungen, die Spitäler könnten überlastet werden. Doch genau hier gibt es eine Lösung. Impfen. Aber warum wird das von der Hälfte der Bevölkerung nicht genutzt? Es werden ja nicht alle Verschwörungstheoretiker sein? Haben die wirklich Angst, es werde ein Mikrochip eingepflanzt? Oder glauben viele, der Impfstoff würde den Menschen schaden, weil etwas «Unerprobtes» verabreicht wird?

Wenn wir selbst eine Lösung, die wir auf dem Silbertablett serviert bekommen, nicht nutzen, wie soll dann die Menschheit bei den wirklich schweren Problemen aufwachen?

**Judith Waser,  
Die Mitte Kanton Zürich**

## Gratulationen zum Geburtstag

Am Samstag, 21. August 2021, feierte Arnold Weidmann aus Elsau seinen 80. Geburtstag. Am Samstag, 28. August, feiert Gusti Bosshard aus Buch am Irchel seinen 75. Geburtstag. Der Flaachtalverein Zürich und am Irchel gratuliert seinem treuen Vereinsmitglied und seinem Veteran herzlich und wünscht ihnen ein schönes Fest. Beste Wünsche begleiten die Jubilaren für gute Gesundheit sowie eine segensreiche und glückliche Zeit im Kreise der Angehörigen, Freunde und Bekannten.

**Flaachtalverein Zürich und am Irchel**

## Tempo 30

Motordrehzahl von 1750 U/min im 2. Gang genau 30 Stundenkilometer. Bei gleicher Motordrehzahl im 3. Gang 48 Stundenkilometer. Das heisst, bei gleicher Motordrehzahl, also bei gleichem Benzinverbrauch, CO<sub>2</sub>-Ausstoss und Motorlärm, fahre ich im 3. Gang die 1,6-fache Wegstrecke also wesentlich umweltfreundlicher. In Wohnquartieren mit engen Strassen und parkierten Autos habe ich nichts gegen Tempo 30, jedoch sehe ich keinen Grund, flächendeckend in ganzen Ortschaften, also auch auf Innerortshauptstrassen, Tempo 30 einzuführen. Das gibt nämlich, wie obiges Beispiel zeigt, nicht eine kleinere, sondern eine 1,6-mal grössere CO<sub>2</sub>-Belastung.

**Leo Mahler, Oerlingen**

## Jubiläum in der Weinberg-Garage

35 Jahre in einem Betrieb tätig zu sein, ist heute doch eher aussergewöhnlich. Wir sind sehr dankbar, dass Jakob Stalder über so lange Zeit in unserer Garage in wertvoller Weise mitarbeitet. Am 1. Juli 1969 trat er als junger Mechaniker bei uns ein, besuchte viele Weiterbildungskurse und bildete mehrere Lehrlinge aus. Er kennt die Anliegen unserer Kundschaft bestens. Durch seine Zuverlässigkeit und sein grosses Wissen ist er für uns ein wertvoller Mitarbeiter.

Wir wünschen Jakob Stalder alles Gute auf seinem Lebensweg und hoffen, dass er noch einige Jahre in unserem Betrieb tätig sein wird. Wir gratulieren ganz herzlich.

**Stefan, Dora, Hermann,  
Rosmarie Fiederle  
und Thomas Wälchli**

**LESERBILD**



Abendstimmung in Ossingen: «Nach em Räge schint dSunne», schreibt Marcus Schmid aus Andelfingen zu seinem Schnappschuss.

**FAMILIENRAT**

## Chronische Müdigkeit – Homöopathie baut auf!



Chronische Müdigkeit (Chronic Fatigue Syndrom, CFS) kann eine Folge verschiedener Krankheiten sein und tritt vermehrt unter schwierigen Lebensumständen

auf. Sie unterscheidet sich von normaler Erschöpfung durch die Unmöglichkeit zur Erholung und besteht zum Teil monate- bis jahrelang. Besserung tritt häufig erst nach einer Änderung der Lebensgewohnheiten auf. Die Hauptsymptome sind:

- Starke Müdigkeit tagsüber (müdes Erwachen am Morgen)
- Deutliche und anhaltende Reduktion des Leistungsvermögens

Dieser Zustand kann Monate bis Jahre anhalten. Er wird von psychischen und körperlichen Symptomen begleitet:

- Konzentrationsschwäche, Antriebsarmut, Reizbarkeit, Vergesslichkeit, Verwirrtheit
- Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Verdauungsprobleme
- Niedriger Blutdruck

Die Ursachen sind weitgehend unklar, ein Zusammenhang mit Infektionen wird vermutet (z.B. Pfeiffersches Drüsenfieber, Covid-19 usw.). Auch andere Faktoren spielen eine Rolle:

- Schlafstörungen (besonders das Schlafapnoe-Syndrom)
- Krebserkrankung
- Schwäche des Immunsystems
- Mangelzustände, z.B. Eisenmangel
- Blutarmut
- Chronische Krankheiten, z.B. Herzkreislauf-, Lungen- und rheumatische Erkrankungen
- Psychische Probleme, z.B. Depressionen, Angststörungen
- Berufliche und familiäre Überforderung, Stress, Burnout-Syndrom

Im Vordergrund der Schulmedizin steht die Suche nach einer auslösenden Grunderkrankung. Die Diagnose

Chronic Fatigue Syndrom wird erst dann gestellt, wenn sich keine konkrete Ursache für die anhaltende Erschöpfung nachweisen lässt. Wenn eine Grunderkrankung gefunden wird, richtet sich die Therapie danach. Wenn nicht, wird mit einer psychologischen Betreuung und der Änderung der Lebensgewohnheiten therapiert.

Änderungen der Lebensgewohnheiten bringen häufig Besserung. Dazu gehören:

- Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- Verzicht auf Nikotin und Alkohol
- Regelmässige Bewegung und Sport

- Stressabbau durch regelmässige Zeiten der Entspannung und Erholung

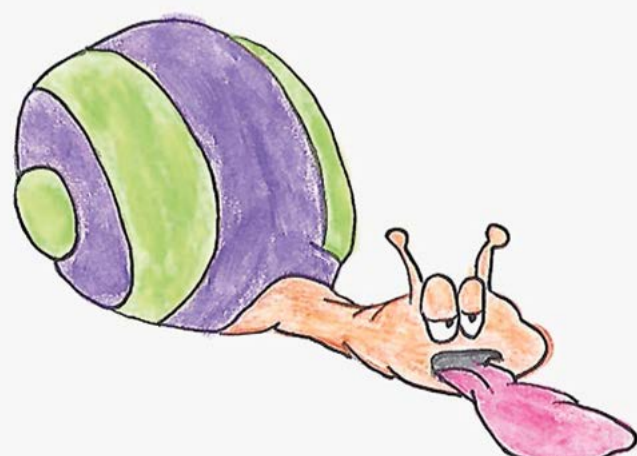
Die Naturheilkunde sieht den Menschen als geistig-seelisch-körperliche Einheit, deren Einzelglieder in ständiger Wechselbeziehung zueinander stehen. Ebenso besteht eine dynamische Wechselwirkung zu der sie umgebenden Umwelt. Die Ausgewogenheit dieser Beziehungen bestimmt die Befindlichkeit eines Menschen. Gesundheit ist aus naturheilkundlicher Sicht ein «Fließgleichgewicht», ein dauerndes Wechselspiel von Reiz und Antwort, ein dynamischer Prozess, der die geistige, seelische und körperliche Ebene umfasst.

Die klassische Homöopathie als ganzheitliche Regulationstherapie hilft der Lebenskraft bei der Wiederherstellung ihrer Ordnung. Sie bietet Hilfe zur Selbstheilung und baut auf! Auch das Gespräch, Trost, Meditation und Entspannungsverfahren sind seelisch wirksame Massnahmen.

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

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

### Chronische Müdigkeit kann Folge verschiedener Krankheiten sein!



**DAS POSTFACH**

Das «Postfach» steht allen Leserinnen und Lesern der «AZ» offen. Die Redaktion trifft eine Auswahl aus den Beiträgen, kürzt sie bei Bedarf und weist darauf hin, dass der Inhalt der Leserbriefe die Ansicht der Einsendenden wiedergibt, die mit der Meinung der Redaktion oder des Verlags nicht unbedingt übereinstimmt. Schicken Sie Ihren Beitrag an:

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