

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Am Begriff «Ablenkung» haftet der Geruch von Leichtfertigkeit und mangelhafter Arbeitshaltung. Schon in der Schule wurden wir ermahnt, uns nicht ablenken zu lassen, sondern aufmerksam bei der Sache zu bleiben. Wer sich im Strassenverkehr ablenken lässt, läuft Gefahr, einen Unfall zu «bauen». Konzent-

ration und Ernsthaftigkeit haben in unserem Gesellschaftssystem einen hohen Stellenwert. Ablenkung gehört nicht in den Katalog der erstrebenswerten Fähigkeiten. Ablenkung kann jedoch eine wertvolle therapeutische Funktion haben. Ab und zu muss der Mensch aus dem Hamsterrad der sorgeschweren Gedanken aussteigen. Er muss sich ablenken, zu seinen Ängsten auf Distanz gehen und sich regenerieren können.

Seit Monaten hält uns das Thema Corona im Würgegriff. Auf allen medialen Ebenen wurden wir pausenlos informiert, orientiert und belehrt – und vermutlich wird die Pandemie noch länger unserem Leben den Takt vorge-

ben. Das Redaktionsteam der Senioren Gazette hat sich entschlossen, Corona nicht zum Leitthema der aktuellen Ausgabe zu machen, sondern Ihnen ein klein wenig Ablenkung anzubieten. Vom Frühling soll die Rede sein, Sie sollen anregenden Menschen begegnen, den grossen Kabarettisten Emil Steinberger auf seiner privaten Ebene kennenlernen, auf neue Gedanken kommen

Lassen Sie sich ablenken, atmen Sie tief durch, entspannen Sie sich.

Und bleiben Sie gesund und wohlbehalten!

Ihre Meta Zweifel
Seniorenrätin

Das Ei und wir

Zahlreiche Sprichwörter und Redewendungen belegen, welche grosse Bedeutung das Ei in der Menschheitsgeschichte hat – ganz abgesehen vom alten Mythos, das Universum sei aus einem Ei hervorgegangen.

«Leg nicht alle Eier in einen einzigen Korb», mahnt ein englisches Sprichwort. Ist ein Projekt noch nicht «das Gelbe vom Ei», muss weiter daran gearbeitet werden. Wie recht hatte doch der Reformator Martin Luther mit seinem Wort: «Sorge dich nicht um ungelegte Eier.»

Nachdenklich macht ein Spruch von Wilhelm Busch: «Wer Steine und Eier verpackt, soll die Steine nach unten legen.»

Wer hat den Satz ausgesprochen: «Man kann keinen Eierkuchen backen, ohne ein paar Eier zu zerschlagen»? Das war der be-

rühmt-berüchtigte Feldherr Napoleon, der nun wahrhaftig viele Eier zerschlagen hat. Frohe Ostern!



Sonnengelb leuchtende Reberg-Tulpen, wie sie am Münchensteiner «Berg» wachsen.

Bild Erika Ankli zVg



Warnung: Betrug am Telefon

Roland Walter, Präventionsbeauftragter und Mediensprecher der Polizei Basel-Landschaft, hat in Münchenstein schon mehrfach mit seinen Vorträgen wertvolle Aufbauarbeit geleistet. Aktuell ist es Walter ein besonderes Anliegen, vor Telefonbetrügern zu warnen. Sie sind seit einiger Zeit wieder sehr aktiv am Werk.

Mag sein, dass Sie sich sagen: «Auf einen «Enkeltrick» oder sonstige Telefon-Betrügereien würde ich niemals hereinfallen!» Man kann sich jedoch täuschen: «Nicht nur weltfremde oder etwas naive Leute werden Opfer von Telefonbetrügereien, sondern auch solche, die mit beiden Beinen im Leben stehen – oder auch diejenigen, die stets an das Gute im Mitmenschen glauben und verständnisvoll und hilfsbereit sind», stellt Roland Walter fest. Telefonbetrüger, so Walter, verstehen es, ganz unterschiedliche Register zu ziehen. Zunächst sprechen sie entweder ein sehr gutes Hochdeutsch oder dann einen Schweizer Dialekt – und es gelingt ihnen in kurzer Zeit, erheblichen psychischen Druck aufzubauen und den Gesprächspartner zu Hilfeleistungen zu bewegen.

Es melden sich nicht nur «Enkel» Landläufig spricht man vom «Enkeltrick», aber oft gibt der Anrufer auch vor, ein Verwandter zu sein. Roland Walter: «Es kommt

aber neuerdings immer wieder vor, dass sich jemand als Polizist ausgibt oder als Bankangestellter, der sich nach der Kontonummer und dem Pin erkundigt. Sollten Sie angewiesen werden, bei Ihrer Bank eine grössere Summe abzuheben und diese irgendwo zu deponieren oder einer Drittperson zu übergeben, so müssen bei Ihnen sofort die Alarmglocken läuten, denn dann ist ganz offensichtlich etwas faul!»

Wie man sich selbst schützen kann Roland Walter warnt nicht nur, sondern gibt einige praktische Selbsthilfe-Tipps.

Kontrollfragen stellen Ruft Sie jemand an, ohne seinen Namen zu nennen, sondern lässt man Sie die Identität des Anrufers erraten: Seien Sie misstrauisch. Stellen Sie Kontrollfragen, die ein Aussenstehender nicht beantworten kann. Beispiel: «Wie heisst meine Schwester?» oder «Wann habe ich Geburtstag?»

Telefonhörer auflegen Werden Sie telefonisch unter Druck gesetzt, beenden Sie sofort den Kontakt – hier geht es nicht um Unhöflichkeit, sondern um Selbstschutz.

Geldforderungen ignorieren Gehen Sie prinzipiell nie auf Geldforderungen ein.

Keine Daten bekanntgeben. Geben Sie unter keinen Umständen persönliche Daten, Passwörter oder Informationen zu Ihren Finanzen preis. Der Anruf einer vermeintlichen Behörde oder eines Bankinstituts kann eine Falle sein.

Warnung ernstnehmen Falls Sie am Bankschalter einen grösseren Betrag abheben möchten und vom Bankangestellten nach dem Bedarf gefragt werden: Es geht nicht um Schikane, sondern im Gegenteil um eine professionelle Vorsichtsmassnahme.

Faktencheck Polizei Falls Sie von einem Polizeibeamten angerufen werden, verweigern Sie Auskünfte. Vergewissern Sie sich bei der Notrufnummer 112, ob dieser Polizist tatsächlich existiert. Dessen Telefonnummer war doch auf Ihrem Display sichtbar? Achtung: Diese Nummer kann manipuliert worden sein.

Notruf 112 Melden Sie obskure Anrufe und sich daraus ergebende Situationen der Polizei, Notrufnummer 112.

Und noch ein Rat des Fachmanns Roland Walter: Seien Sie vorsichtig und machen Sie auch andere Seniorinnen und Senioren auf die Masche der Betrüger aufmerksam.

Joachim Bühler
Koordinationsstelle für das Alter

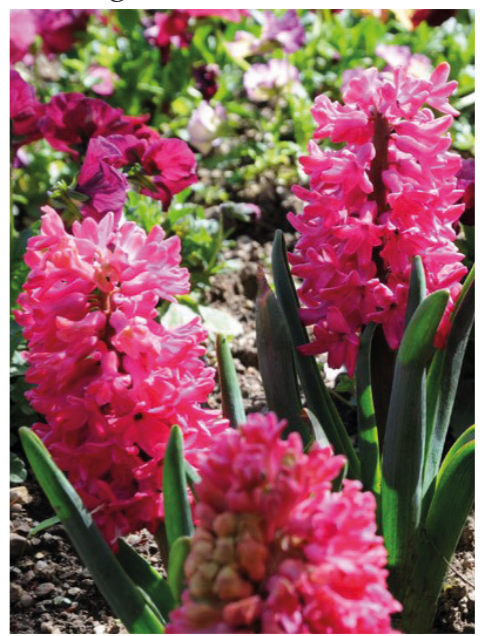
Treffen bei Kaffee & Gipfeli

Eine kurze Begegnung, eine Frage und eine Antwort. Diesmal mit Annemarie Leutert, 75, die ihre Antwort gleich selbst schriftlich formuliert hat.

Wie erleben Sie als «Gartenfreundin» den Frühling?

Eigentlich hat für mich jede Jahreszeit ihren eigenen Reiz. Selbst Regen und Nebel, Nässe und Kälte verbreiten interessante Stimmungen, vor allem, da ich mich ja glücklicherweise nach einem Aufenthalt im Freien immer wieder in das warme und trockene Haus retten kann. Der Frühling ist in der Natur eindeutig die Zeit des Aufbruchs, des neuen Lebens, der Farben und der Düfte. Wäre jedoch vorher nicht die Zeit der Ruhe, des Erholens und des Kräftesammelns gewesen, könnten wir uns nicht so sehr über all das Neue freuen. Ich jedenfalls möchte nirgendwo leben, wo das ganze Jahr über Flora und Fauna immer etwa gleich bleiben. Das Leben im Frühlinggarten unterscheidet sich in mancher Weise von der winterlichen Phase. Die meisten Bäume und Sträucher sind zwar noch blattlos, zeigen jedoch oft schon verheissungsvoll ihre Knospen. Blattrosetten auf der Erde künden zum Beispiel an, wo überall später Nachtkerzen in die Höhe streben werden, und die Blätter der Weinberghyazinthen sind schon lange bereit. An milden Frühlingstagen zeigen sich auch wieder die wärmeliebenden Tiere. Auf den Steinplat-

ten sonnen sich Mauereidechsen und «stämpfeln» mit einem Vorderfuss, wenn sie aufgeregt sind. Sie klettern bis auf den Balkon und legen sich in die Blumenkistchen, wo sie gelegentlich aus Versehen eine Giesskannendusche erhalten. Vor den Wildbienen-«Mehrfamilienhäusern» summt und brummt es. Als erste lauern die paarungslustigen Männchen einer braunen, pelzigen, mit einem orangen Ende am Hinterleib ausgestatteten Bienenart auf Weibchen, die aus den Brutröhren schlüpfen. Die vielen Bienenarten zu unterscheiden gelingt uns trotz Fachbuch nicht, es sind zu viele. Manche sehen aus wie Wespen, andere sind klein und schwarz, so dass man kaum auf «Biene» tippen würde. Eine Freude sind die ersten fröhlich gaukelnden Schmetter-



Hyazinthen, nach dem schönen griechischen Jüngling Hyakinthos genannt, gehören zur Familie der Spargelgewächse. Bild zVg

linge, meist Zitronenfalter, aber gelegentlich auch ein Admiral oder ein Tagpfauenauge, welche irgendwo überwintert haben. In die vielfältigen Vogelstimmen mischt sich jetzt wieder der variantenreiche Gesang der Mönchsgrasmücke, die ihr Nest jedes Jahr im blühenden Pfauenstrauch versteckt. Am schönsten singt wie immer die Amsel. Der Meisen-Kasten ist besetzt, so dass in Zukunft das Futterhäuschen von ganzen Vogelfamilien belagert wird. Garten- und Hausrotschwanz sind aus dem Winterquartier zurückgekehrt und warnen – wie immer höchst aufmerksam – die andern Vögel vor Katzen.

Tulpen, Lilien, Akeleien, Narzissen, Hyazinthen, Beerensträucher und Obstbäume: Alles blüht und duftet: Das lässt sich gar nicht ausreichend schön beschreiben – da kann man nur noch betrachten, beobachten und dankbar geniessen. In diesen Zusammenhang passt eine Strophe aus Johann Wolfgang Goethes Gedicht «Der Musensohn». Es ist von Franz Schubert vertont worden und zeigt als Beispiel, wie eng Dichtung, Musik und Frühling miteinander in Verbindung stehen.

Ich kann sie kaum erwarten,
Die erste Blum` im Garten,
Die erste Blüt` am Baum.
Sie grüssen meine Lieder,
Und kommt der Winter wieder,
Sing ich noch jenen Traum

Annemarie Leutert

Wenn das Gewicht zum Schwergewicht wird

Dass der Mensch mit zunehmendem Alter häufig auch vom Gewicht her Jahresringe zulegt, ist nun mal eine Tatsache. Wird der Blick auf die Waage jedoch zum Schreckerlebnis und das Übergewicht zur Gefahr für die Gesundheit, besteht Handlungsbedarf.



Dr. h.c. Heinrich von Grünigen Bild zVg

Massives Übergewicht – wir wissen es alle – kann Organen wie etwa Herz oder Leber schaden und Körperfunktionen beeinträchtigen, von der Bewegungsfähigkeit ganz zu schweigen. Ohne hier einer fachärztlichen Abklärung vorgreifen zu wollen: Für «Schwergewichtige» ist die Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS (siehe Kasten) eine empfehlenswerte Anlaufstelle, die kompetent Informationen und Hilfestellung vermittelt. Sobald nämlich die beschönigende Behauptung «Ich fühle mich trotz meines Übergewichts total wohl» nicht mehr greift, man schon nach wenigen raschen Schritten ausser Atem gerät und einen das eigene Spiegelbild anwidert, kann das Gespräch mit einer erfahrenen und verständnisvollen Fachperson sehr hilfreich sein.

Speckgürtel ablegen

Zusatzpfündchen nach Feiertagen, nach ausser Kontrolle geratenen Attacken auf das berühmte kalte Büffet oder eine verführerische Torten-Auswahl sind noch kein Drama. Wer zu Übergewicht neigt, tut jedoch gut daran, im Sinne der Prävention umgehend

zu reagieren und der «Landvogt, werde hart» Methode zu folgen. Die geht so: Während einer bestimmten Anzahl Tage konsequent kleine Portionen schöpfen, Verzicht auf Zucker und Süssigkeiten, null Alkohol und keine Häppchen zwischendurch. Heinrich von Grünigen, Präsident der Adipositas-Stiftung und selbst kampferprobt in Sachen Übergewicht, sagt zum «Snacking»: «Snacks zwischen den Mahlzeiten halten den Stoffwechsel ständig auf Trab und verhindern so den sinnvollen Energie-Abbau.» Von Grünigen – der für seine Aufbauarbeit im Dienst der Adipositas-Stiftung von der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich mit dem Ehrendoktor in Medizin ausgezeichnet worden ist – hat in Etappen und mit manchen Rückschlägen sein Gewicht von 180 auf 100 kg senken können. Der heute 80-Jährige hält sich an ein sehr strenges und von Akupunkturbehandlungen gestütztes Regime, das aber nicht für jeden Organismus geeignet ist und unter ärztlicher Kontrolle stehen sollte. Der

rigorose Verzicht auf Kohlenhydrate – «mein Frühstück besteht aus einem Apfel oder einer Kiwi» – kann nicht jedermanns Sache sein.

Sind Sie der Speicher-Typ?

Manche Leute können essen, was und soviel sie wollen, ohne an Gewicht zuzulegen. Wie schaffen die das? Heinrich von Grünigen erklärt, dass wir es mit zwei Menschentypen mit unterschiedlichen genetischen Anlagen zu tun haben: «Während abertausenden von Jahren war die Speicherung von Fettreserven im Körper ein Überlebensvorteil. War ein Mammut erlegt worden, musste man so viel wie möglich essen, um die darauffolgende karge Zeit überstehen zu können. Menschen vom «Überlebens-Typ» horten auch heute noch Fettreserven – ganz im Gegensatz zum Typ «Dünn und drahtig», bei dem Energie sofort in Wärme verwandelt wird.»

Da wir hierzulande das Glück haben, vor Hungersnöten verschont zu bleiben, muss der Mensch vom Speichertyp keine Fettreserven mehr zulegen. Eine vernünftige Reduktion der Nahrungsmengen und des Kohlenhydratanteils bedeutet für ihn Gesundheitsprävention und bringt ihm einen Zugewinn an Wohlbefinden.

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS, 8050 Zürich.
www.saps.ch Tel. 044 251 54 13
Mail info@saps.ch
Broschüren, Informationen, Beratung



Frühlingsfrische im Teller

Die Lust auf frühlingsfrisches «Grünzeug» hat nicht allein mit Gaumenfreude zu tun. Viele Kräuter enthalten Bitterstoffe, die mithelfen, Ablagerungen aus dem Organismus zu schleusen und die Regenerationsarbeit der Leber zu unterstützen.

Geht es um den botanischen Schatz von wild wachsenden Kräutern, steht rasch der Name Gisula Tscharner, der Bündner Wildpflanzen-Experten, im Vordergrund. Diese vielseitige und interessante Persönlichkeit – «ich bin 73 und freue mich, nun eine alte Frau zu sein!» – war vor vielen Jahren Pfarrerin, hat sich im Verlaufe eines langen Weges mit den Wildpflanzen verschwistert und ist zur pflanzenkundigen und erfolgreichen Autorin geworden.

Die erdverbundene Frau, die es geniesst, ab und zu im Wald zu übernachten, stellt fest: «Früh im März spriessen frech die ersten grünen Botschafter aus dem Boden, an Wald- und Wiesenrändern, im Garten, an «Un-Orten» rund ums Haus – längst bevor die eigentlichen Grasflächen ins helle Grün hinein erwachen. Mir fällt das sogar auf, wenn ich im Zug über Land fahre, denn das dunklere Grün von Brennnesseln, Wildlauch, Gundermann, Löwenzahn und Scharbockskraut hebt sich deutlich davon ab. So werde ich übers Auge zu den Sammelstellen gelockt.»



Die Kräuterfrau Gisula Tscharner, frühlingstrotzend lachend

Bild Gisula Tscharner zVg

Rezept mit Grünkraut

Selbst wenn man kräftemässig nicht mehr in der Lage ist, am Wald- oder Wiesenrand Frühlingskräuter zu sammeln: Bärlauch und «Pfafferöhrli»/Löwenzahntriebe findet man sogar im Supermarkt, Petersilie und Schnittlauch wachsen auch in einem Blumentopf auf dem Balkon. Gisula Tscharner macht einen Rezeptvorschlag, der sich dem jeweils zur Verfügung stehenden Kräuterangebot anpassen lässt.

Gebülmte Wiesenbrötchen

Zutaten

1 Salatsieb voll Blätter von jungem Grün, z.B. Gundermann, Scharbockskraut, Giersch, Bärlauch, Wildlauch, Löwenzahn, Brennnesseln, Schafgarbe, Leimkraut, Knoblauchrauke, Sauerampfer. 4-5 Esslöffel Rapsöl; Magerquark, ca. 100 g; Salz, frisches Brot.

Zubereitung

Die gemischten grünen Blättchen mit einem Messer sehr fein hacken und mit dem Öl sowie etwas Salz gut vermischen. Ca. 1 Stunde stehen lassen, hin und wieder umrühren. Brotscheiben schneiden, mit etwas Magerquark bestreichen, und dann etwas von der tiefgrünen Wiesenpaste darauf geben. Sofort geniessen! Wer mag, garniert die Brötchen mit essbaren Wiesenblümchen.

Es grünt so grün ...

Gisula Tscharners Frischkräuterzubereitung ist vielseitig anwendbar. Warum nicht eine Portion Spargeln statt mit Mayonnaise mit der Kräuter-Quarkmischung servieren? Warum nicht Spaghetti mit der Öl-Wiesenkräuter-Sauce würzen? Bald spriest auch der junge Salbei – ebenfalls ein Würzkräut, das es in sich hat. Den alten englischen Spruch «Wer langen Lebens hungrig sei, der esse vom Salbei im Mai» muss man zwar nicht wörtlich nehmen. Aber der botanische Name «Salvia» leitet sich nicht von ungefähr vom lateinischen Verb «salvare» = heilen ab.

Meta Zweifel



Was verstehen Sie unter Freiheit?

Die Corona-Zeit mit allen ihren Zwängen und Einschränkungen hat da und dort die Diskussion zur Vieldeutigkeit des Begriffs «Freiheit» aufleben lassen. Hans Schenker, 88, hat sich ebenfalls dazu Gedanken gemacht.

können, brauchen wir Leitplanken, Wegweiser, moralisch-ethische Werte, Normen, Gesetze, Reglemente, Richtlinien.



Hans Schenker, zu jeder Jahreszeit bei Wind und Wetter wandernd unterwegs. Bild zVg

Was ist eigentlich Freiheit? Ist absolute Freiheit überhaupt möglich - und ist der Mensch fähig, uneingeschränkte Freiheit zu ertragen? Macht Freiheit glücklich, oder kann sie das Eingangstor für Egoismus sein?

Fragen über Fragen. Einigen wir uns darauf, dass sich die meisten Menschen wünschen, ihr Leben in grösstmöglicher Freiheit gestalten zu können. Aber da steht man schon wieder vor einem Problem: Unter grösstmöglicher Freiheit verstehen manche Menschen die Ermächtigung, ohne Rücksicht einfach alles tun und lassen zu dürfen, jederzeit und überall.

Freiheit kann nicht schrankenlos sein

Jeder Mensch definiert seinen persönlichen Freiheitsbegriff weitgehend nach eigenen Massstäben, wobei auch die jeweilige Lebensphase eine Rolle spielt. Freiheit stösst aber spätestens da an Grenzen, wo sie egoistisch den Respekt vor der Freiheit des Mitmenschen missachtet.

Der Drang nach freiheitlicher Selbstbestimmung ist ein wichtiges Element in der Geschichte der Menschheit. Jedoch: Damit wir Menschen mehr oder weniger konfliktfrei miteinander leben

Auch wenn die «gute alte Zeit» durchaus nicht immer gut war, kann man sagen, dass ein bestimmtes, christlich orientiertes Wertesystem Halt und Wegleitung vermittelte. Im Verlaufe der Zeit haben sich Erziehungsstile und Werthaltungen verändert. Immer stärker hat sich eine egozentrierte Ich-Gesellschaft entwickelt. Von Eigenverantwortung ist zwar häufig die Rede, sie kommt aber selten zur Geltung. Um mögliche Missbräuche der vermeintlichen Freiheit zu vermeiden, mussten vom Staat immer mehr Vorschriften, Gesetze und Reglemente geschaffen werden.

Freiheit im Wachstum

Kurt Furgler, der von 1971-1986 Mitglied des Bundesrates war,

stellte fest, dass sich während seiner Amtszeit die Zahl der Verordnungen und Gesetze verdoppelt hätten. Bedeutete dies eine unzulässige Beschränkung der Freiheitsrechte von Bürgerinnen und Bürgern?

Bei einem Meeting zum Thema Freiheit und Eigenverantwortung hat mich der Vergleich zwischen Freiheit und einer Weinrebe sehr beeindruckt. Wenn eine Weinrebe auf freiem Feld gepflanzt wird und völlig ungebunden wachsen kann, wird sie bald immer mehr wertvolle Bodenfläche beanspruchen und keinen Platz für andere Reben übrig lassen. Sie wächst nur in die Breite, bringt wenig brauchbare Früchte und läuft Gefahr, von den frei wachsenden Unkräutern überwuchert zu werden. Es fehlt ihr bald das Sonnenlicht, aber sie lebt und wächst immerhin in völliger Freiheit. Soll eine Weinrebe Freude machen und viele gute Früchte tragen, muss man ihr eine fest im Boden verankerte Stange und Leitdraht geben, damit sie daran frei in die Höhe wachsen kann. Man muss wilde Triebe und Auswüchse zurückschneiden, damit die Rebe stark wird, gute Früchte bringen kann und sich neben ihr andere Reben entwickeln können.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitmenschen soviel Freiheit wie möglich und ein glückliches Leben!

Hans Schenker



Irene Lerch und ihre Maskerade

Corona-Schutzmasken aus Stoff mussten mittlerweile medizinisch konzipierten Masken weichen. Bei Irene Lerchs Masken-Produktion geht es um mehr als um Material: Um die Fähigkeit des Menschen, aus jeder Situation das Bestmögliche zu machen.

Sie hatte sich so sehr gewünscht, sich als Damenschneiderin ausbilden zu dürfen. Aber der jungen Irene ging es seinerzeit wie vielen ihrer Altersgenossinnen: Eine Lehre kam nicht in Frage. Die junge Frau musste in einer Uhrenfabrik arbeiten und Geld verdienen. Ging es um Bildung und Ausbildung, verfügten einst vor allem die Väter: «Kommt überhaupt nicht in Frage, du heiratest ja doch.»

Auch Irene heiratete. Als Frau Lerch verhartete sie aber nicht im KKK/Kinder-Küche-Kirche-Schema. Ihr gelang es, ihre handwerklichen und kreativen Talente zu nutzen und sozusagen pädagogisch umzusetzen. Während 25 Jahren lernten im Atelier Lerch an der Schneidergasse in Basel viele

Frauen die Kunst des Strickens, Häkelns und Gestaltens. «Seither sind nun auch schon wieder 25 Jahre vergangen», stellt Irene Lerch fest. Sie lebt allein in ihrer Wohnung, Beschwerden beim Gehen schränken ihren Aktionsradius stark ein.

«Aber man kann trotz allem à jour bleiben», lautet ein Lerch-Lerch-Lebensprinzip. Ein weiteres Prinzip scheint «Dankbarkeit» zu heissen: «Ich bin zufrieden, mir geht es doch gut - ich habe ja immer noch meine Nähmaschine!»

Masken-Farbenpracht

Irene Lerchs Nähmaschine: Sie ist viel mehr als blosses Arbeitsinstrument. In diesem Fall ist sie das Symbol für eine Lebenseinstellung. Für die Bereitschaft, nicht über Einschränkungen zu jammern, sondern beherzt das Mögliche zu tun und zu schätzen. Nachdem als Notmassnahme die Corona-Masken in «Mode» kamen, erinnerte sich Irene Lerch an die Stoffe, die ihr der in Thailand lebende Sohn im Verlaufe der Zeit geschickt hatte: «So hoch-

wertige Stoffe, so prachtvolle Farben und Designs! Ich sagte mir, dass aus diesem Material genähte und mit altem Leintuchstoff verstärkte Schutzmasken mithelfen könnten, den trüben Corona-Alltag etwas aufzuheitern.» Und so entstand eine wunderschöne, bunte Masken-Kollektion, die allseits viel Freude verbreitete.

Frau Lerch, immer «à jour», ist im Begriff, nach Jahrzehnten das Quartier Äussere Lange Heid zu verlassen und sich in einer der Alterswohnungen an der Loogstrasse einzuleben. Die Nähmaschine kommt mit.

Meta Zweifel



Farbenpracht in Form von Schutzmasken



Irene Lerch unmaskiert

Bilder Ursula Gallandre

EMIL – ein Mann mit Herz

Emil Steinberger, unser aller EMIL gehört längst in die Kategorie «Kulturelles Erbe der Schweiz». Steinberger ist Kabarettist, Schauspieler und Autor. Zu seinen vielseitigen Begabungen gehören auch Herzensbildung und verständnisvolle Mitmenschlichkeit.

Emil Steinberger, mit Ihrem Programm «Alles Emil, oder?» haben Sie im Januar am Schweizer Fernsehen ein grosses Publikum begeistert. Obwohl Alter und Leistung nie gegeneinander abgewogen werden sollten: Was machen Sie, dass Sie mit immerhin 88 Jahren derart agil und energiegeladen präsent sein können?

Ich arbeite! Gestern habe ich meiner Frau und mir einen freien Tag gegönnt – auf der Rigi, über dem Nebelmeer. Als wir so beisammensassen, sagte Niccel unvermittelt: «Du, weisst Du, das ist ja unglaublich – bald wirst Du 90!» Ich konnte nur lauthals und herzlich lachen, denn ich selbst denke doch kaum je über mein Alter nach.

Ist es «Lebenszufriedenheit», die Sie – abgesehen von einem guten genetischen Grundmuster – immer neu mit Vitalität auftankt?

Was die Lebenszufriedenheit angeht: Da spielt wohl nicht nur bei mir auch die Qualität der Partnerschaft eine wichtige Rolle. Wenn Sie in einer Gemeinschaft leben, in der dauernd zwei Mei-

nungen aufeinanderprallen, ist die Hölle schon programmiert. Niccel und ich sind auf der gleichen Wellenlänge, das ist grossartig. Seit Jahren entlastet sie mich, sie kümmert sich um Termine und Verträge, um alles Administrative, aber auch um Requisiten und Bühnenassistenten – kurzum: Diese Frau ist für mich ein Glücksfall.

Was die Alltagsebene angeht: Nachdem Ihre Frau in der Wohnung zu Fall gekommen war und die Hand gebrochen hatte, haben Sie den Hausmann gemacht. Vermutlich haben Sie häufig zu Suppenbeutel-Packungen gegriffen.

Nein, nur selten, obwohl ich Haferkernsuppe gern mag. Viel besser ist allerdings meine selbstgemachte Suppe: 1l Wasser, Bouillonwürfel, etwas Lauch

und Rübli, ein aufgeschlagenes Ei begeben – delikat!

Sie schreiben an Ihrer Biographie. Geht Ihnen diese Arbeit ebenso leicht von der Hand wie das Kochen einer Bouillon-Suppe?

Nun ja, ich habe etwa 70 Sammelmäppchen angelegt – es gibt so vieles zu erzählen an Erlebnissen und Erfahrungen, das ist kaum zu bewältigen. Ich schreibe jetzt einfach mal drauflos, Niccel wird dann ein Auge drauf werfen und mir raten, was weggelassen werden kann. Meine Geschichte besteht aus mehreren unterschiedlichen Lebensabschnitten. Oft ist es leider so, dass ich grad mitten drin in einer Phase unterbrochen werde, weil etwas Wichtiges erledigt werden muss. Danach muss ich mühsam wieder den Einstieg oder Anschluss finden. Solche



Bild zVg

Unterbrechungen sind «uhuerschad», aber eben unvermeidlich.

Ihre Frau ist 36 Jahre jünger als Sie. Kann es sein, dass dieser Altersunterschied dazu beiträgt, dass die Partnerschaft besonders sorgfältig und dankbar gelebt wird?

Niccel ist immer tätig und kreativ und fordert mich zu Meinungsäusserungen heraus – allein das ist schon mal positiv. Ich finde es wichtig, dass sie für sich und ihr Schaffen genügend Raum und Zeit hat, und sie weiss dies zu schätzen. Wir planen gemein-

sam. Wir stören einander nicht, sondern ergänzen einander. Was soll ich noch sagen? Es ist einfach ein Wunder.

Ist die Endlichkeit des Lebens für Sie und Niccel ein Thema?

Über den Tod zu sprechen ist für uns kein Tabu. Aber wir wollen das Thema auch nicht ständig im Kopf haben und daran denken, dass einer von uns vielleicht vor dem anderen gehen muss.

Interview Meta Zweifel

Das Rätsel der drei Damen Lösung
Frau Weiss trägt grün, Frau Rot trägt weiss und Frau Grün trägt rot. Erklärung: Wenn keine Dame die Bluse trägt, die ihrem Namen entspricht, kommt für die Farbe «rot» nur Frau Grün und Frau Weiss in Frage. Da Frau Weiss aber den Satz von der Frau mit der roten Bluse ergänzt, kann sie

selbst nicht die rote Bluse tragen. Also trägt Frau Grün die rote Bluse. Die weisse Bluse kann dann nur noch von Frau Rot getragen worden sein und die grüne Bluse von Frau Weiss.

Quiz-Auflösung

1.C, 2.C, 3.B, 4.A, 5.B, 6.C, 7.C, 8.A, 9.B, 10.A, 11.B, 12.C, 13.B, 14.A

Herz im Mittelpunkt.

Niccel und Emil Steinberger pflegen ein ganz besonderes Ritual. Am ersten Tag der Woche entwirft einer der beiden eine Zeichnung, die von Tag zu Tag im Wechsel weiterentwickelt wird. So entstehen «Wochenblätter». Eine Serie solcher «Wochenblätter» hat das Kreativteam Steinberger nun im Buch «HerzZeichen» zusammengefasst. Jedes Blatt wird von einem von Niccel ausgewählten Zitat begleitet.

Niccel und Emil Steinberger: HerzZeichen. Herz-Wochenblätter von Niccel und Emil, 108 S., Edition E, 4052 Basel. Ein liebevoll gestaltetes, handliches Buch mit optischen Überraschungen und anregendem «Gedankenfutter».



Seniorenrat

Dank

Der Seniorenrat und die Gazette-Redaktion danken allen Inserenten sehr herzlich für ihre Unterstützung. Sie tragen so zur Veröffentlichung der Senioren Gazette Münchenstein bei.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung.
seniorenrat@muenchenstein.ch

Persönlichkeiten

Altes Haus mit neuem Leben

Im Haus am unteren Ende der Hardstrasse in der Neuwelt befand sich während vieler Jahre eine Bäckerei, der «Begg Berger» war in Münchenstein ein Begriff. Heinz und Romy Berger haben dieses Haus mit neuem Leben erfüllt.

Im Bäckerladen verkaufte die flinke und allzeit liebenswürdige Frau Berger Brot, Brötchen und Köstlichkeiten wie Crèmeschnitten oder Japonais. Beim Bäckermeister Berger konnte man für festliche Gelegenheiten Torten oder sogar Eisbomben bestellen. Während der kargen Kriegszeit mahnte im Bäckerladen ein Plakat «Altes Brot ist nicht hart. Kein Brot, das ist hart.»

Nachdem sich die Bergers 1981 aus dem Berufsleben zurückgezogen hatten, zog die Bäckerei Giger ein, und im Laden wirkte «Tante Emma», eine Frau, die mitfühlend zuhörte, wenn eine Schülerin oder ein Schüler vom Gymnasium von Noten – und anderen Problemen erzählte und den Ärger mit einem Nussgipfel zu besänftigen versuchte.

Als im Haus der Klang erwachte Weshalb entschloss sich 1986 Heinz, der einzige Nachkomme der Bergers, mit seiner Frau Romy in Füllinsdorf wohnhaft, das Haus nicht zu verkaufen, sondern sozusagen auszukern und für Neues Raum zu schaffen? «Mir war es wichtig, den Kreis zu schliessen und das Elternhaus wieder in mein Leben ein-

zubeziehen. Mitgespielt hat aber auch meine Verbundenheit mit der Gemeinde Münchenstein», erklärt Heinz Berger. Die guten Beziehungen laufen durchaus wechselseitig: Heinz Berger, der «Pianoman», ist ein vielseitig begabter Musiker und Pianist, der immer wieder bei verschiedenen Gemeinde-Anlässen für musikalische Festfreude sorgt. Heinz, ein hochgeschätztes Mitglied von Georgy's Bigband, musiziert häufig auch in Altersheimen, manchmal zusammen mit Robi, seinem Klarinetten-Freund. Überdies spielt er Orgel und, und, und ... Zur Geschichte des Berger-Hauses gehört die Phase, während der die Zimmer als Schulungsräume genutzt wurden, und bis heute wird im oberen Stockwerk professionelle Therapie angeboten.

Der von freudigem Unternehmungsgeist erfüllte Mann nutzte das Haus an der Hardstrasse zu-



Romy Berger, die liebenswürdige «Lädeli»-Frau

nächst als Übungs- und Probenlokal und Notenarchiv. Mit der Zeit wurde der Flügel aus dem einstigen Bäckereiladen in den Raum verschoben, in dem sich ehemals das Berger-Café befunden hatte.

Begegnungsort «Lädeli»

Wo vor vielen Jahren die Bäckersfrau Berger für eine angenehme Atmosphäre gesorgt hatte, ist nun Romy Berger mit ihrer freundlichen, angenehm mitfühlenden Art tätig – auch auf dieser Ebene hat sich sein Kreis geschlossen. Romy, die zusammen mit ihrem Mann den frühen Tod eines Sohnes seelisch bewältigen musste, ist eine begabte Kommunikatorin. Die Idee, im Raum einen Secondhand-Laden einzurichten, erwies sich als Volltreffer. Von Romy selbst gestrickte Baby-Finkli, Kleider, Modeschmuck, Taschen, Spielzeug, allerlei Dekoratives: Dies und noch viel mehr

Persönlichkeiten



Heinz Berger, sein Piano und sein Freund Robi

findet Platz im «Lädeli». Wenn Romy am Dienstag- und Freitag-nachmittag hier ist, wird das «Lädeli» zum Quartiertreffpunkt. Da kommt vielleicht ein Kind, das für 1 Franken ein Geschenk für seine Mutter sucht oder ein Spielzeug hervorkramt. Oder jene Ausländerin schaut sich um, der Romy kostenlos zu Bettzeug verholfen hat – oder eine Passantin ent-

deckt einen faltbaren Filzhut, einen handbemalten Seidenschawl. Was an Geld eingenommen wird, kommt entweder der Berghilfe oder den Spitalclowns im Kinderspital zugute.

Wohlige Wohnstuben-Wärme

Den Raum, der ans Musikzimmer grenzt, nennen die Bergers «Stübli.» Am langen, ovalen Tisch

treffen sich ab und zu Freunde, Bekannte. Man kommt ins Gespräch, geniesst die Musik, die Heinz Berger im Nebenraum erklingen lässt. Gerührt lauscht man etwa dem Titel «I did it my way» – und schätzt die Änisbrötli, die von der Backkünstlerin Romy das ganze Jahr über in Perfektion hergestellt werden. Der eine oder andere Besucher legt im Bergerhaus-Stübli eine Weile seinen Kummer-Rucksack ab und schöpft neu Atem. Heinz und Romy Berger, beide 70+, begleiten und betreuen eine alte Dame und sind auf verschiedenen Ebenen und unaufdringliche Weise hilfsbereit. «Es geht doch einfach um Mitmenschlichkeit», sagt Heinz Berger. Als ob dies die natürlichste Sache der Welt wäre!



Meta Zweifel



Die alte Eisenbahn ist ein ganz besonderer Blickfang im «Lädeli»-Schaufenster – besonders dann, wenn sie in Betrieb ist.

Bilder Ursula Gallandre

Grüner Donnerstag

Am Donnerstag vor Ostern empfiehlt es sich, viel grünes Gemüse zu essen. Wer dieser Regel nicht nachkommt, verpasst nach altem Volksglauben die Chance, klug zu werden. Schon möglich, dass diese Vorstellung entfernt mit einer uralten Sichtweise zu tun hat: Die Germanen waren überzeugt, dass ihnen der Verzehr von viel frischem Frühlingsgrün zu einer Erneuerung ihrer Lebenskräfte ver helfe.

Grünes im Glas

Gegen Stress und Frühjahrsmüdigkeit soll ein Drink der Ernährungsfachfrau Ingeborg Münzing-Ruef sorgen.
Für 2 Portionen: 100 g Spinat, 1 Strauss glatte Petersilie, 2 Stangen Sellerie (geschält), 1 Rüebli. Alles in Stücke schneiden, mit 1 1/2 Tassen Wasser im Mixer pürieren. Mit etwas Cenovis-Flüssigwürze und einem Hauch Pfeffer abschmecken und in einer Pfanne auf Trinkwärme erhitzen – also nicht kochen. Im Glas mit einem Tupper Rahm oder Crème fraîche servieren.

Blinder Fisch

Am Karfreitag kommt traditionell Fisch auf den Tisch. Sie mögen keinen Fisch? Dann passt vielleicht das Fastenrezept eines Bruders Karl vom Kloster Hünenfeld in Hessen. Es nennt sich – wie sinnig – «Blinder Fisch». Die Zutaten für 4 Portionen: 4 Scheiben Weissbrot oder helles Dinkelbrot, 1 Glas Milch, 2 Eier, Butter. Zubereitung: Milch in einen Teller geben. Die Brotscheiben in der

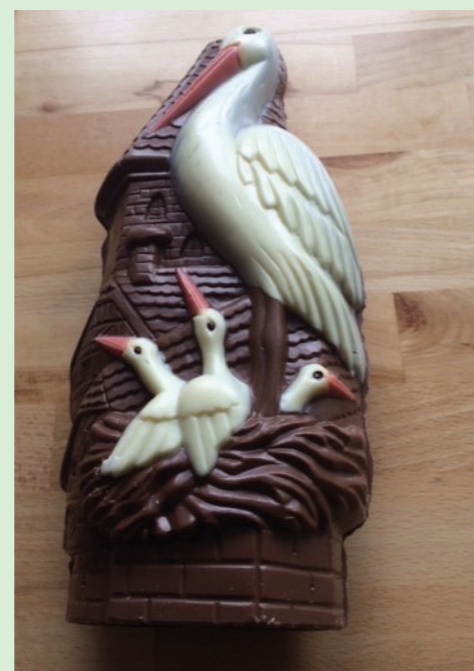
Milch wenden, etwas ausdrücken und in Butter in der Pfanne knusprig braten. Eier zerklopfen, über die Brotscheiben gießen. Flüssigkeit stocken lassen, die Scheiben einmal wenden. Mit Kompott servieren. Bruder Karl mag «Blinden Fisch» besonders gern mit einem Belag von Himbeer-Konfitüre. Der falsche Fisch hat sicher auch nichts gegen eine Salatbeilage.

Tiersymbole zur Osterzeit

Das Lamm aus Biskuitteig erinnert an das christliche Symbol des Opferlammes. Die grosse Fruchtbarkeit der Hasentiere verhalf dem Osterhasen zu seinem hohen Bekanntheitsgrad. In der Antike wurde der Hase übrigens gerne der Liebesgöttin Aphrodite als Opfer dargebracht.

Wussten Sie, dass in früheren Zeiten mancherorts nicht allein der Hase, sondern auch der Storch, der Kuckuck oder gar der Fuchs für den Ostereier-Transport zuständig waren? Im Elsass kann man vor Ostern manchmal so-

gar im Supermarkt-Regal dem in Schokolade gegossenen Storch als einem traditionellen Ostereisymbol begegnen.



Der Elsässer «Storgg»/Storch als Frühjahrs- und Lebensbote Bild Stephan Thoma

Frühlingsgrün auf Ostereiern

Zwiebelschalen 10 Minuten leicht köcheln lassen: So entsteht ein völlig natürlicher, gold- bis dunkelbrauner Farbstoff.



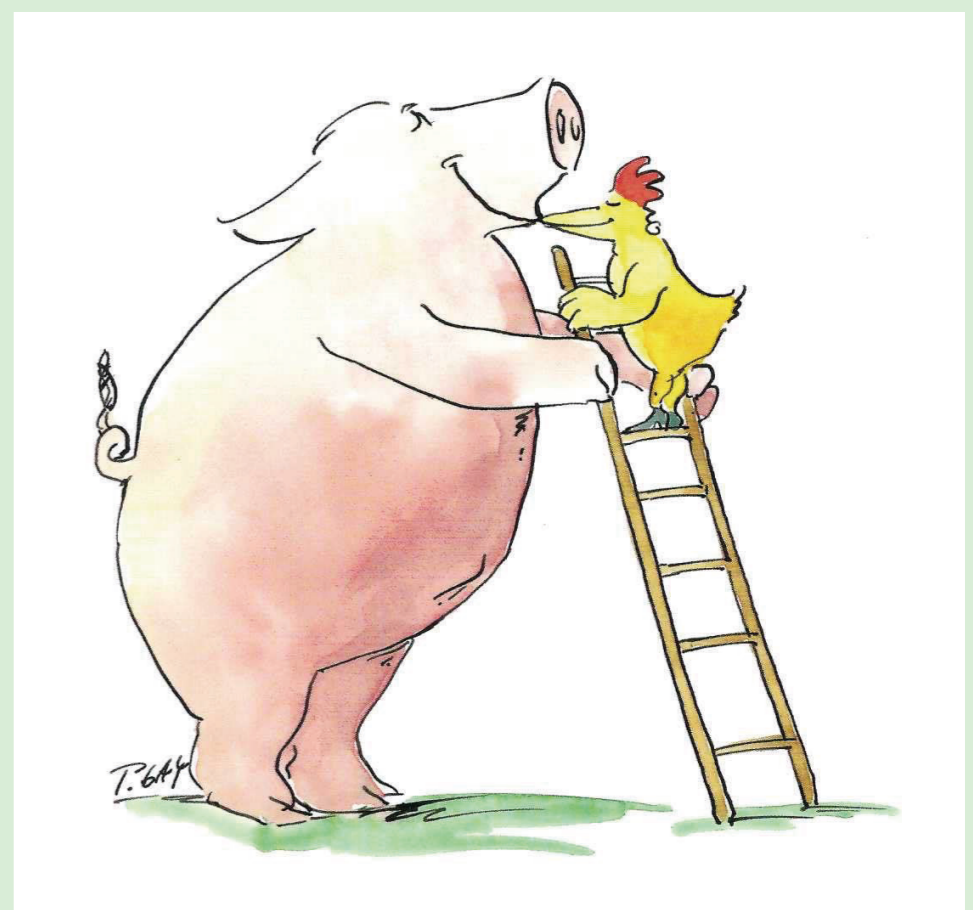
Immer wieder wunderschön: Mit Zwiebelschale braun gefärbte und mit Kräutlein dekorierte Ostereier. Bild Ursula Gallandre

Also sprach Blaise Pascal (1623-1662)

- Der erste Schritt zur Vernunft ist die Erkenntnis, dass es eine Unendlichkeit von Dingen gibt, die sie übersteigen.
- Das ganze Glück des Menschen besteht darin, bei anderen Achtung zu geniessen.
- Die Grossen und die Kleinen unter den Menschen unterliegen den gleichen Zufällen, dem gleichen Ärger und den gleichen Leidenschaften. Nur dass die Kleinen sich am Rande des Rades befinden, die Grossen aber in der Nähe des Mittelpunktes, weshalb sie von den gleichen Bewegungen weniger geschüttelt werden.
- Ich habe herausbekommen, dass alles menschliche Unglück aus einer einzigen Ursache herkommt. Nämlich der, dass man nicht ruhig in seinem Zimmer zu bleiben vermag.
- Der Mensch ist nur ein Schilfrohr. Das schwächste in der Natur. Aber ein Schilfrohr, das denkt.

Im wunderschönen Monat Mai...

... oder dann eben später werden wir nicht mehr ängstlich voneinander Abstand halten müssen, sondern uns wieder näher oder nah sein dürfen!



Karikatur von Peter Gaymann Aus Peter Gaymann, Mit dir habe ich Schwein gehabt (Eichborn, 2003)

Das Rätsel der drei Damen

Drei Damen treffen sich zu einer Sitzung: Frau Rot, Frau Weiss und Frau Grün. Eine der Damen stellt fest: «Das ist aber merkwürdig, eine von uns trägt eine rote, eine andere eine weisse und die dritte eine grüne Bluse.» «Das ist wirklich erstaunlich», meint die Dame mit der roten Bluse, «denn keine trägt die Bluse, die ihrem Namen entspricht.» «Das stimmt», erklärt Frau Weiss. Welche Dame trägt welche Bluse?

Des Rätsels Lösung finden Sie auf S. 9.

Schnellsprech-Übung

Blaukraut bleibt Blaukraut, Brautkleid bleibt Brautkleid. Lüscher-Lüthi Lütet lüüter als Lüthi-Lüschers Lüüti lüüet.



Das heitere GAZETTE-Frühlings-Quiz

- 1. Von wem stammt der Vers «Frühling lässt sein blaues Band / wieder flattern durch die Lüfte»?
A Johann Wolfgang Goethe
B Gottfried Keller
C Eduard Mörike
- 2. Welche Blumenzwiebeln waren zu Beginn des 17. Jahrhunderts beinahe so wertvoll wie Gold?
A Hyazinthen
B Osterglocken
C Tulpen
- 3. Was ist ein «Palm-Esel»?
A Ausnehmend dummer Mensch
B Hölzerne Tierfigur bei Palmsonntags-Prozessionen
C Strandtasche aus Palmblättern
- 4. Welches Weltkulturerbe befindet sich auf den Osterinseln im Südpazifik?
A Riesige Steinfiguren
B Monumentaler Tempel
C Labyrinth aus Steinen
- 5. Was versteht man unter dem englischen Begriff «Egghead» (Eierkopf)?
A Glatzkopf
B Kluge, gebildete Person
C Übersensibel reagierender Mensch
- 6. Was bedeutet «Kulitsch»?
A Sauna-Aufguss
B Ungarischer Volkstanz
C Traditionelles russisches Osterbrot
- 7. Welches Kräutlein gehört in eine Mai-Bowle?
A Goldmelisse
B Minze
C Waldmeister
- 8. Mit welcher Zutat werden Spargeln à la Polonaise (nach polnischer Art) serviert?
A Gehackte harte Eier
B Speckwürfelchen
C Bier-Sauce
- 9. Wie heissen die drei im Monat Mai tätigen «Eisheiligen»?
A Cosmas, Damian, Florian
B Pankratius, Servatius, Bonifatius
C Pantalus, Mamertus, Hubertus
- 10. Wann entstand der Text zum Schlager «Veronika, der Lenz ist da»?
A 1920
B 1938
C 1946

- 11. «Gluggere» hiess ein Wettbewerb, mit dem sich früher im Frühling die Kinder ausgesprochen gerne beschäftigten. Was wurde für dieses Spiel gebraucht?
A Flache Steine
B Glasmurmeln
C Kleine Gummibälle
- 12. Welche Süssigkeit mochte Kaiserin Elisabeth, auch Sissi oder Sisi genannt, am liebsten?
A Mozartkugeln
B Zuckermanteln
C Kandierte Veilchen
- 13. Was ist eine «Maiensäss»?
A Ferienhaus mit schöner Aussicht
B Alp mit Alphütte und Stall
C Gartensitzplatz mit Blumenbeet
- 14. Wer hat den «Frühlingsstimmenwalzer» komponiert?
A Johann Strauss (Sohn)
B Josef Strauss
C Eduard Strauss

Auflösung auf Seite 9.



Was läuft in Münchenstein?

Veranstaltungskalender

März-Juni 2021
Bitte beachten: Die folgenden Angaben gelten unter dem Vorbehalt, dass die Pandemie-Situation keine Veränderungen erforderlich macht.

- Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein**
Die Theatertruppe aus Pratteln spielt ein Stück voller Witz, Humor und einer feinen Prise Nachdenklichkeit.
- Jass**
Erster und dritter Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Wir spielen Schieber in gemütlicher Runde – heitere Sprüche und ein Zvieri inklusive. Infos beim Kirchensekretariat unter Tel. 061 411 96 74.
- Männerpalaver**
Einmal pro Monat im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
In lockerer Runde treffen wir uns, kochen miteinander und diskutieren ein Thema, das gerade ansteht. Interesse? Dann melden bei Pfarrer Markus Perrenoud, 077 493 21 36
- Musik und Wort mit dem Organisten Lukas Frank**
Freitag, 12. März 2021, 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Anhand historischer Texte und mit zahlreichen Hörbeispielen führt Lukas Frank durch das Musikleben Wiens im 18. Jahrhundert.
- Seniorenachmittag. Szenische Lesung mit dem Seniorentheater Art-Rose**
Mittwoch, 21. April 2021, 14.30 Uhr im Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
- Seniorenachmittag. Daniel Bollinger präsentiert seine Lieblingsbücher**
Mittwoch, 12. Mai 2021, 14.30 Uhr im Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Der ehemalige Heimleiter der Stiftung Hofmatt liest uns aus seinen Lieblings-Büchern vor.
- Gemeindefest**
Sonntag, 20. Juni, 10.15 Uhr
Mit einem schönen Gottesdienst und einem gemeinsamen Mittagessen feiern wir das Leben und – hoffentlich – die neue Freiheit.
- Katholische Kirche Münchenstein**
Musik und Impuls zur Fastenzeit
Mittwoch, 24. März, 8 Uhr, kath. Kirche, Loogstr. 20
- Big Sing**
Samstag, 8. Mai, 9.30 bis 11.30 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22
Mehrstimmige Lieder der Iona-Community aus Schottland
- Lange Nacht der Kirchen**
Freitag, 28. Mai, ab 17 Uhr, kath. Kirche, Loogstr. 20
- Ökumenischer Mitsommergottesdienst**
Sonntag, 20. Juni, 10 Uhr, Stiftung Hofmatt (bei ungünstiger Witterung: kath. Kirche)
- Kulturkommission der Bürgergemeinde Münchenstein**
M wie MÜNCHENSTEIN : Schaulager
17. April, 15.00 Uhr
«Zu Gast bei ...»
19. Mai, 18.00 Uhr, FCB-Campus St. Jakob
- Kinder- und Familienkonzert**
6. Juni, 15.00 Uhr
mit Christof Fankhauser, in der Aula Lange Heid
- Jazz in der Trotte**
25. Juni, 20.00 Uhr
mit der Riverstreet Band

Informationen: www.moench.ch



E-Mobilität ist Zukunft

Steigen Sie jetzt um

Weitere inspirierende Mobility-Themen
www.primeo-energie.ch/mobility



Der Weg zu einer nachhaltigen Mobilität führt über die Elektromobilität. Mit Primeo Energie als Partner von MOVE profitieren Sie von einem der grössten Stromladenetze der Schweiz. Möchten Sie jetzt auf Elektromobilität setzen? Wir beraten Sie gerne. **Live smart.**



Gehstöcke

Rollatoren

Relax-Sessel

Rollstühle

Rampen

Treppenlifte

Pflegebetten

Matratzen

diverse Kissen

Badehilfen

Haltegriffe

Spezialgeschirr

Notrufuhren

Inkontinenzschutz

Therapiehilfen

und vieles mehr



aUFORUM

Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Auforum AG
Im Steinenmüller 2
4142 Münchenstein
T 061 411 24 24, info@auforum.ch

 www.auforum.ch



Überall für alle

SPITEX

Birseck

Unser Dienstleistungsangebot:

- Pflege und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Leistungen
- Ambulante psychiatrische Pflege
- Mahlzeitendienst
- Mütter- und Väterberatung

Wir sind telefonisch erreichbar von

Montag bis Freitag 08:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:30 Uhr, ausgenommen an Feiertagen. Ausserhalb dieser Zeiten nimmt ein Anrufbeantworter Ihre Anliegen entgegen. Besuche im Spitex-Zentrum nach Vereinbarung.

Spitex Birseck

Pumpwerkstrasse 3, 4142 Münchenstein
Telefon 061 417 90 90
Telefax 061 417 90 99
www.spitex-birseck.ch

Impressum März 2021

Herausgeber

Seniorenrat in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Münchenstein

Fotos Ursula Gallandre

Redaktion

Meta Zweifel
Joachim Bühler
Josef Konzbul
Ursula Gallandre

Technische Assistenz

Willy Toggenburger

Gestaltung & Layout

Muriel Perret,
Gemeinde Münchenstein

Auflage 6'600 Exemplare

Druck artprint, Münchenstein