

HEILPFLANZE DES MONATS

Himmelblau am Wegrand

Die Wegwarte ist eine der eher seltenen blau blühenden Wildpflanzen. Ihr



leuchtendes Blau ist wie ein Spiegel des Himmels. Um Johanni herum beginnt sie zu blühen. Ihre Körbchenblüten öffnen sich früh am Morgen und schliessen sich Mitte Nachmittag wieder. Danach sind sie bereits verblüht. Ihr Name ist sehr passend, denn sie «wartet» an Wegen oder Böschungen.

Ausgehend von einer Blattrosette mit kräftigen, ähnlich gezahnten Blättern wie beim Löwenzahn treibt ein kräftiger Hauptspross empor, der sich im Laufe des Sommers verästelt. Die ganze Pflanze enthält einen bitteren Milchsaft, am meisten davon in den Wurzeln. Hauptsächlich diese werden verwendet und wirken aufgrund ihrer Bitterstoffe appetitanregend, verdauungs- und schwach gallenflussfördernd.



In der Volksheilkunde wird die Wegwarte auch bei Gelbsucht und Milzbeschwerden eingesetzt. Gemäss Pfarrer Künzle reinigt der Wegwarte-Tee aus allen Pflanzenteilen Magen, Leber und Nieren, vertreibt überflüssige Galle und heilt die Gelbsucht. Die Wegwarte ist eine alte Heilpflanze, die schon in der Antike bekannt war und von Hippokrates und Dioskurides genutzt wurde.

Eine im Jahr 2005 an der Charité Berlin durchgeführte Studie belegt, dass die Pflanze auch beruhigende und spannungslösende Eigenschaften hat. Die im Milchsaft enthaltenen Bitterstoffe weisen einen relativ hohen natürlichen Chromgehalt auf und wirken sich damit positiv auf die Gehirnbotsstoffe aus.

All ihre Pflanzenteile sind essbar. Die Blätter eignen sich von April bis zur Blütezeit als Salatbeigabe oder gekocht als Gemüse. Die Wurzel wird im Frühling – wenn der Bitterstoffgehalt am höchsten ist – oder im Herbst geerntet. Die Blüten können im Sommer gepflückt und rasch an der Luft getrocknet werden. Die Wurzel wurde früher oft – geröstet und gemahlen – als Kaffeeersatz verwendet. Sie dient auch als Grundlage für einen Wurzelwein: Je zwei TL frische Wurzeln von Löwenzahn (inkl. Blätter) und Wegwarte klein schneiden, 200 ml Rotwein zufügen, zehn Tage ohne Sonneneinstrahlung ausziehen lassen und absieben.

Aus der Wegwarte wurden gegen Ende des 18. Jahrhunderts erste Kulturformen gezüchtet: Chicorée, Radichio und Zuckerhut, die bekannten, ebenfalls Bitterstoffe enthaltenden Wintersalate, sowie die Wurzelzichorie, die als Grundlage für den Zichorienkaffee dient.

Sonja Isliker, Kleinandelfingen
Phytopraktikerin

Von Anfang an vernetzt

LAUFEN-UHWIESEN Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind prägend. Genau hier setzt die frühe Förderung an. Mit einer neuen Koordinationsstelle möchte die Gemeinde Familien den Zugang zu bestehenden Angeboten erleichtern und sie miteinander vernetzen.

Frühe Förderung begleitet Kinder und ihre Familien in den ersten Lebensjahren – von der Geburt bis zum Kindergarten Eintritt. Dazu gehören Spielgruppen, Eltern-Kind-Treffen oder Beratungsangebote ebenso wie die Vernetzung der verschiedenen Fachstellen. Ziel ist es, Familien in dieser wichtigen Lebensphase zu begleiten und Kinder in ihrer Entwicklung bestmöglich zu unterstützen.

Seit Mai übernimmt Dominique Ruppli diese Aufgabe als Koordinatorin Frühe Förderung der Gemeinde Laufen-Uhwiesen. Mit der neuen Stelle möchte die Gemeinde Familien mit kleinen Kindern besser erreichen und den Zugang zu bestehenden Angeboten erleichtern. Gleichzeitig möchte die Gemeinde für junge Familien attraktiver werden. Hintergrund ist unter anderem die demografische Entwicklung: «Die Gemeinde ist ziemlich am Überaltern», sagt Dominique Ruppli.

Persönlich statt per Flyer

Statt auf Broschüren allein setzt sie auf den persönlichen Kontakt. Familien mit Neugeborenen ruft sie an und fragt, ob sie sie zu Hause besuchen dürfe. Mit im Gepäck hat sie eine Babybox mit Informationsmaterial und kleinen Produkten aus dem Dorf. Ein Plüschbiber erinnert zudem an die Biber, die seit Jahren in Uhwiesen heimisch sind – ei-

ner von ihnen trägt im Dorf sogar den Namen «Justin», angelehnt an Popstar Justin Bieber. Im Mittelpunkt des Besuchs steht jedoch das persönliche Gespräch. «Ich stelle den Familien vor, was es bei uns im Dorf alles gibt», erklärt sie.

Die Rückmeldungen seien durchwegs positiv gewesen. Einige Familien hätten bisher kaum Anschluss im Dorf gehabt oder die Angebote gar nicht gekannt. Durch ihre Besuche fanden auch mehr Eltern den Weg in den bestehenden Elternchat. Dort werden Informationen geteilt, gemeinsame Aktivitäten organisiert und Kontakte geknüpft. «Wenn einem die Informationen gebracht werden, nutzt man die Angebote eher», sagt sie.

Mehr als Kindergartenvorbereitung

Für sie geht es bei der frühen Förderung nicht nur um die Kinder. Natürlich sammeln diese in Spielgruppen oder anderen Angeboten erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen und lernen, sich in einer Gruppe zurechtzufinden. Genauso wichtig sei aber, dass auch Eltern Kontakte knüpfen und wüssten, an wen sie sich bei Fragen wenden könnten.

Besonders in Erinnerung geblieben ist ihr der Besuch bei einer Mutter, die beruflich stark eingespannt war und kaum Kontakte im Dorf hatte. Sie habe ihr anschliessend ein passendes Betreuungangebot aufgezeigt. «Da habe ich gemerkt: Es braucht das, was ich mache», erzählt sie.

Vorbild für die neue Koordinationsstelle war die Gemeinde Elsau, die bereits seit mehreren Jahren auf eine Koordinatorin Frühe Förderung setzt. Auch in Dachsen gibt es inzwischen eine vergleichbare Funktion. Dominique Ruppli ist überzeugt, dass das



Dominique Ruppli ist seit Mai als Koordinatorin Frühe Förderung tätig. Bild: st

Thema auch im Weinland weiter an Bedeutung gewinnen wird. «Ich glaube, es könnte noch viel mehr gemacht werden», sagt sie.

Die neue Koordinationsstelle befindet sich noch im Aufbau. Nach den Sommerferien möchte sie auch Familien mit älteren Vorschulkindern besuchen und weitere Begegnungsmöglichkeiten

schaffen. Geplant ist unter anderem ein Familienanlass an einem Samstagmorgen im November, damit möglichst viele Eltern – auch die Väter – daran teilnehmen können. Denn für Dominique Ruppli steht fest: Je früher Familien miteinander in Kontakt kommen, desto stärker wird auch das Miteinander im Dorf. (st)

Kirche Dorf im Untergrund



Dorf: Zum Unterrichtsabschluss unternahm Pfarrer Andreas Werder am Freitag mit seiner Juki-Klasse einen Ausflug in den Untergrund. Mit Gummistiefeln und Stirnlampen stiegen sie in den Kanal des Dorfbachs. Wegen der geringen Höhe mussten sich nicht nur die Erwachsenen richtig bücken. Mutig wateten sie im Untergrund durchs

Wasser und stiegen nach 150 Metern über einen Schacht aus dem dunklen Kanal wieder an die helle Sonne. Im Dorfbrunnen wurden anschliessend die schmutzigen Füsse gewaschen, und das Erlebte ausgiebig besprochen. Die kundige Führung leitete Jeannette Weber.

(Text und Bild: zvg)

Tempo 30 auf der Rheinauerstrasse

Benken: Auf einem Abschnitt der Rheinauerstrasse gilt ab sofort Tempo 30. Die Temporeduktion steht im Zusammenhang mit den Bauarbeiten des Bundesamts für Strassen (ASTRA) am Brückenbauwerk über die A4 beim Anschluss Benken. Dort wird der Radweg verbreitert sowie das Brückenbauwerk instand gesetzt. Gleichzeitig werden der Fahrbahnbelag und die Strassenentwässerung erneuert. Für die Bauarbeiten wird der motorisierte Verkehr teilweise über die Rheinauerstrasse umgeleitet.

Dadurch nimmt das Verkehrsaufkommen auf der Gemeindestrasse spürbar zu. Wie der Gemeinderat in einer Mitteilung schreibt, haben sich zudem zahlreiche Verkehrsteilnehmende nicht an die den örtlichen Gegebenheiten angepasste Geschwindigkeit gehalten. Mit der Einführung von Tempo 30 soll die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmenden verbessert werden. Die Bauarbeiten dauern voraussichtlich bis November. Die Temporeduktion gilt für die gesamte verbleibende Bauzeit. (az)



Die neue Signalisation an der Rheinauerstrasse. Bild: st