

«Unter dem Stern der Veränderung Altbewährtes beibehalten»

Vernissage der Rückblende 2017 Wölflinswil und Oberhof

Die Freude der Wölflinswiler und Oberhöfler Kulturkommissions-Mitglieder war spürbar. Am Samstag präsentierte das Frauen-Team sein Jahreswerk: die Rückblende 2017.

WÖLFLINSWIL/OBERHOF. Eine illustre kleine Schar aus Vertretern der Gemeinderäte Wölflinswil und Oberhof, geladenen Gästen aus der Bevölkerung und der Kulturkommission (KuKo) traf sich am Samstagmorgen zur Vernissage der neuen Rückblende im Wölflinswiler Gemeindehaus.

Es sei mitnichten vergleichbar mit der Geburt eines Kindes, aber bestimmt ähnlich emotional gewesen, als sie diese Woche die frisch gedruckte Rückblende 2017 – «unser Baby» – vom Packtisch der Druckerei stibitzt habe, schilderte Gabi Reimann von der KuKo ihre Emotionen zur Begrüssung der Teilnehmer.

«Wir haben einen grossen Schritt gewagt», führte Reimann weiter aus. «Die Rückblende ist neu vierfarbig gedruckt und mit einem frischen und modernen Layout versehen.» Zudem habe sich das sechsköpfige Frauen-Team entschieden, den Erscheinungszeitpunkt vom Herbst auf den Frühling zu verlegen, damit künftig das Jahr als Ganzes abgehandelt werden könne.

Positive Dialoge

Der Spagat zwischen dem Auftrag der KuKo als Chronisten und dem Bedürfnis nach frischerem Wind sei nicht immer nur einfach gewesen, erklärte Reimann. Frischer Wind bedeutete nämlich gleichermassen, dass die Kosten im Rahmen behalten werden woll-



Kulturkommissions-Mitglied Jasmin Koch (Mitte) verteilt die Rückblenden an die Jugi-Kinder. Ohne die Kinder könnte der Haustürverkauf, der von der Bevölkerung sehr geschätzt wird, nicht durchgeführt werden. Foto: Martina Schütz

ten. Und es wollte ein Konsens zugunsten der Leserfreundlichkeit mit allen gefunden werden, die sich mit vielseitigen Beiträgen aus Vereinen, Schule, Politik und Gesellschaft an der Rückblende beteiligen. «Denn trotz neuem Gesicht wollten wir auf Altbewährtes keinesfalls verzichten», schilderte Reimann den intensiven Prozess, der sehr fliessend gewesen sei. Dank feinfühler Mitarbeiter aller KuKo-Frauen und konstruktiven Dialogen mit Schreibenden seien stets wohlwollende Lösungen gefunden worden.

Mit diesem durchwegs «guten Geist» traten die Rückblenden 2017

am Samstag ihren Weg unter die Bevölkerung an. Die Jugi-Kinder aus Wölflinswil und Oberhof setzten sich engagiert für den Haustürverkauf ein und bewiesen Verkaufsgeschick.

Neu zu fünf

Vorerst nehmen es die KuKo-Frauen etwas ruhiger. Ideen für die nächste Rückblende geistern aber trotzdem bereits durch ihre Köpfe. Diese Ausgabe muss das Team zu fünf in Angriff nehmen. «Noemi Freiermuth hat uns vorerst verlassen, weil sie einen Auslandsaufenthalt und anschliessend

eine Weiterbildung plant», bedauert das ganze Team. «Wir sind aber sehr offen für kreative Köpfe, die mit uns zusammen dieses wertvolle Medium aufrechterhalten möchten», ergänzen sie einstimmig mit einem Augenzwinkern. (mgt)

Die Kulturkommission Wölflinswil-Oberhof besteht aus Martina Schütz, Jasmin Koch, Andrea Münger, Sarah Buchmann und Gabi Reimann. Die Rückblende 2017, für die auch Noemi Freiermuth noch verantwortlich zeichnete, ist ab sofort im Volg Wölflinswil und auf der Gemeindeverwaltung für 25 Franken erhältlich.



SPITALRATGEBER

Nierenkoliken müssen nicht sein



Dr. med. Tobias Öttl, Internist und Nephrologe am GZF

Nierenkoliken gehören zu den schmerzhaftesten Erfahrungen, die einem widerfahren können. Und leider sind sie, vor allem in den heissen Sommermonaten, gar nicht so selten. Stechende, krampfartige und wellenförmige Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder fehlender Stuhl- und Windabgang können Symptome einer Nierenkolik sein. Woran liegt es aber, dass manche Menschen praktisch jährlich eine Nierenkolik haben, und manche diese Erfahrung nie machen müssen?

Bei einer Nierenkolik löst sich ein in der Niere gebildeter Stein und wird mit dem Urin in Richtung Harnblase transportiert. Je nach Grösse des Steins kann er aber an gewissen Engstellen im Harnleiter hängen bleiben und einen Harnaufstau und besagte heftige Schmerzen auslösen. Manchmal gelingt es, einen abgegangenen Nierenstein auf seine Zusammensetzung hin zu untersuchen. Die meisten Nierensteine sind kalkhaltig und bestehen aus Kalzium und Oxalsäure.

Welche Ursachen liegen dieser Steinbildung zugrunde? Meist ist eine ungesunde Ernährung verbunden mit einer zu geringen Trinkmenge schuld. Zu viel tierisches Eiweiss, zu viel Kochsalz und zu wenig Gemüse und Obst sind die häufigsten Faktoren. Aber auch Stoffwechselerkrankungen oder Nierenstörungen können die Ursache sein. Je nach chemischer Zusammensetzung kann man präzise Vorschläge machen, wie eine weitere Kolik vermieden werden kann.

Grundsätzlich ist ein möglichst verdünnter Urin anzustreben, weshalb eine erhöhte Trinkmenge von über 2,5 Litern täglich empfohlen wird. Denn in verdünntem Urin können sich eigentlich keine Nierensteine bilden. Je nach individueller Ernährung und entsprechender Steinzusammensetzung gibt es für jeden Patienten weitere Empfehlungen wie salz- und Oxalsäurereduzierte Kost, kalzium- und zitronensäurereiche Ernährung sowie die Reduzierung des Eiweisskonsums. Gelegentlich kommen unterstützend auch Medikamente zum Einsatz.

Bei wiederholten Nierenkoliken kann in einer speziellen Nieren-Sprechstunde eine individuelle Abklärung mit genauer Befragung, Untersuchung und mehreren Sammelurinen Aufschluss bringen.

Der Autor ist Nephrologe und Leitender Arzt an der Medizinischen Klinik Rheinfelden des GZF.

Der «Spitalratgeber» ist ein Produkt der Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Fricktal. Er erscheint regelmässig jeweils in einer Dienstag-Ausgabe Mitte Monat.

www.nfz.ch

«Bye bye Samantha und danke für alles»

Wechsel beim Theaterverein Kaiseraugst

KAISERAUGST. Mit der 23. Generalversammlung des Theatervereins Kaiseraugst geht eine Ära zu Ende. Samantha Freivogel tritt nach zehn Jahren als Präsidentin ab und übergibt das Zepter an Evi Wellauer. Dies war eindeutig der emotionalste Moment der diesjährigen Versammlung, die am Freitag im Restaurant Bahnhofli in Kaiseraugst stattfand.

Samantha Freivogel ist seit der Gründung des Vereins ein sehr aktives Mitglied und sprudelt nur so von Energie, Ideen und Kreativität. Als Highlight ihres Wirkens geht mit Sicherheit die Umsetzung des Freilicht-Musicals «Zustände wie im alten Rom» von 2015 in die Geschichte des Vereins ein. Mit viel Begeisterung holte sie die Leute jeweils ins Boot und trotzte auch den kritischen Stimmen. Diese Eigenschaft sowie ihren Mut, «gesponnene» Projekte umzusetzen, zeichnete sie in all den Jahren ihres Wirkens aus.

Mit einer sehr schönen Hommage der Tagespräsidentin, Claudia Moritz, sowie einem wunderschönen Gedicht vorgetragen vom Vorstandsmitglied Catherine Hossli wurde Samantha vom gesamten Verein würdig verabschiedet.

Evi Wellauer übernimmt das Ruder

Der Verein freut sich, mit Evi Wellauer eine junge motivierte Nach-



Der Vorstand des Theatervereins Kaiseraugst mit der abtretenden Präsidentin: Catherine Hossli (hinten von links), Roland Schmid, Nadja Budmiger, Katja Widrig, Marina Herzog, Evi Wellauer (vorne von links), Samantha Freivogel. Foto: zVg

folgerin präsentieren zu können, die das Ruder in Zukunft in den Händen hat. Als erste Amtshandlung konnte sie das neue Vorstandsmitglied, Nadja Budmiger, begrüssen, sodass der Vorstand weiterhin mit sechs Personen bestückt ist.

Neben der Verabschiedung und den Neuwahlen gab es natürlich auch noch andere Themen, die besprochen

wurden. So konnten sich die Mitglieder für die nächste Theaterproduktion im 2019 sowie für die diesjährigen «Sketch & Dine»-Aufführungen im November einschreiben oder sich in einer der zahlreichen Helferlisten eintragen. Auch die Stückwahlkommission wurde gegründet, die nun den Auftrag hat, für die interessierten Schauspielerinnen und Schau-

spieler ein geeignetes Stück zu finden. Der krönende Abschluss dieser bewegenden Generalversammlung machte die Wahl von Samantha Freivogel zum ersten Ehrenmitglied der Vereinsgeschichte. Unter tosendem Applaus und mit einer Standing Ovation schloss sie dieses Kapitel in ihrem Leben. «Danke Sam, mir wärde di sehr vermisse!» (mgt)