

## Invasive Neophyten

SCHWEIZ. Neophyten sind vom Menschen eingeführte oder eingeschleppte Pflanzenarten, die ursprünglich in Mitteleuropa nicht heimisch waren. Die meisten Neophyten sind für die Artenvielfalt kein Problem. Einige Arten aber – die sogenannten invasiven Neophyten – vermehren sich sehr stark und überwuchern in rasantem Tempo auch Flächen, die unter Naturschutz stehen.

Es gibt für die Schweiz eine «Schwarze Liste» mit denjenigen invasiven Neophyten der Schweiz, die in den Bereichen Biodiversität, Gesundheit oder Ökonomie Schäden verursachen. Auf dieser Liste stehen Arten wie Buddleja, Kirschlorbeer oder Robinie – alles Arten, die in Gartencentern immer noch zum Verkauf stehen und von Gärtnereien verwendet werden. Naturschutzorganisation und Birdlife Schweiz fordern die Verkaufsstellen auf, die Pflanzenarten der Schwarzen Liste aus dem Sortiment zu nehmen. (nfz)

## Silberschatz zum Nachgiessen

KAISERAUGST. Im Dorfzentrum von Kaiseraugst förderte 1961 ein Bagger bei Bauarbeiten den heute weltberühmten «Silberschatz von Kaiseraugst» zum Vorschein. Der Schatz besteht aus 270 Objekten wie wunderschön verzierten Silberplatten, Löffeln, Münzen, Silberbarren und einem zusammenschiebbaren Kerzenständer. An der «Chaiseraugster-Chilbi» können Kinder und Erwachsene am 20. und 21. Oktober jeweils von 13 bis 16 Uhr ausgewählte Teile der sogenannten «Achillesplatte» in Gips abgiessen und nach Hause nehmen. (mgt)

## Improvisationstheater im Kraftwerk

AUGST. Im Rahmen von Kultur im Kraftwerk am Rhein findet am 25. Oktober um 20 Uhr ein besonderes Erlebnis statt. Das Improvisationstheater «Lux Theater» bietet Spitzenklasse. Unter dem Titel «Wassergott, Schwarzwaldmädle oder römischer Krieger?» darf das Publikum entscheiden, in welche Richtung das Improvisationstheater geht. Die Schauspieler Simon Kuner und Christian Sauter entwickeln jede Szene live in verschiedenen Spielformaten vor dem Publikum. (nfz)

## Afrika – ein Kontinent zwischen Hoffnung und Krise

LENZBURG. Das Thema ist akut und muss uns beschäftigen. Hinter der dominanten Flüchtlingsfrage steht neben Nahost die Zuwanderung aus Afrika. Wie kann eine Stabilisierung gelingen, wie wirksame Hilfe zur Selbsthilfe? Es muss vor Ort in die Jugend investiert werden und in Staaten, welche demokratische Strukturen aufbauen. Am Samstag, 3. November, findet von 9.00 bis 17.00 Uhr im Kath. Pfarreizentrum Lenzburg eine Tagung statt, an welcher kompetente Referenten, auch aus dem Fricktal, mitwirken. Mit dabei sind Christian Winter EDA Bern, Armin Fust, Kenia-Projekt der Stiftung Amsler; Viktor Nondjock, Ueken, und Kamerun, betreut die Landi-Getreide-Sammelstelle; Alexia Knezovic, Fribourg, und Pfarrer Anthony Chukwu aus Nigeria, heute Pfarrer in Baar/Zug. (mgt)

Programm und Anmeldung bei KAB AG, Peter Bircher, Wölflinswil, 079 371 15 19, apbircher@bluewin.ch

# «Körper, Seele und Geist sind eins»

## Morgenpilgern auf den Spuren von Hildegard von Bingen



Christine Bühler-Vuille zeigte, wie viele Heilpflanzen in unseren Gärten, in Wald, Feld und Wiesen wachsen. An die heilende Wirkung der Vogelbeere glaubte schon Hildegard von Bingen. Foto: Clara Rohr-Willers

Zum dritten Mal dieses Jahr leitete die römisch-katholische Seelsorgerin und Pastoralassistentin Monika Lauper das Morgenpilgern in Magden. Unterstützt wurde sie von der Biologin Christine Bühler-Vuille, welche der Pilgergruppe den Reichtum an Heilpflanzen in Feld, Wald und Wiese vor Augen führte.

Clara Rohr-Willers

MAGDEN. «Zum Einstieg ein paar Glückskekse nach dem Rezept von Hildegard von Bingen, Thema des heutigen Morgenpilgerns», begrüßte Christine Bühler-Vuille die muntere Gruppe, die sich am frühen Samstagmorgen vor der Marienkirche versammelt hatte. Die Magdener Biologin mit Wurzeln in La Chaux-de-Fonds hat sich durch ihre sowohl wissenschaftlich als auch kulinarisch anregenden Führungen durch Wälder und Wiesen der Region einen Namen geschaffen. Während die Zuhörenden die Kekse aus Dinkelvollkornmehl genos-

sen, erläuterte Christine Bühler-Vuille deren aufheiternde Wirkung durch Inhaltsstoffe wie Zimt, Nelken und Muskatnuss, um die schon Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert gewusst habe. «Pilgern komme von «peregre», über den eigenen Acker hinaus gehen», erklärte Monika Lauper, Leiterin des Morgenpilgerns. «Christine Bühler-Vuille wird uns die heilende Kraft von Pflanzen, wie wir sie in Gärten, Wiesen und Wäldern antreffen, näherbringen und uns in das Wissen und Werk Hildegard von Bingens einführen.»

Die Mystikerin, Ärztin und Naturforscherin Hildegard von Bingen lebte von 1098 bis 1179 im Südwesten Deutschlands und verfügte über eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen. «Hildegard von Bingen interessierte sich sowohl für die Pflege des menschlichen Körpers als auch für Seele und Geist», schilderte Monika Lauper. «So wie wir es in der modernen Psychologie und Quantenphysik lernen, hängt alles zusammen.» Nach Erläuterungen zu Heilpflanzen wie dem Vogelbeerbaum oder dem Veilchenkraut, die rund um die Marienkirche wachsen, pilgerte man vom Brühl durch das Dorf an vielfältigen Gärten und Wiesen vorbei zum Her-

renhölzli, durch den Steppberg in Richtung Brand. Dank ihrer Notizen wusste Christine Bühler-Vuille immer, wo sich sogenannte «Hildegard-Pflanzen» befinden und erklärte vor Ort deren heilende Wirkungen. «Das «Habichtskraut» wurde bei Halsentzündungen, Durchfall und Magenbeschwerden angewendet und das Ruprechtskraut gegen Nieren- und Gallensteine, Harnleiden und Durchfall. Hildegard war die erste, welche die Heilpflanze Arnika unter dem altdeutschen Namen «Wolfsgelegena» erwähnt hatte. Andere wichtige Pflanzen waren der Spitz- oder Breitwegereich als Auflage bei Insektenstichen und die Edelkastanien, ein Anti-Aging-Mittel.» Letztere hatte die Biologin ebenfalls zu Keksen verarbeitet und verteilte sie der Pilgerschar zum Abschluss. «Nach Hildegard von Bingen sollten Gottes Schöpfungen wie Blumen, Bäume und Steine zum Heilen von Menschen dienen», schilderte Monika Lauper. «In ihrer kosmologischen Theologie hat sie nicht an einen strafenden Gott geglaubt, der Menschen bewusst krank werden lässt.» «Mir schmeckt's jedenfalls», meinte ein Teilnehmer, fröhlich in einen Kastanienkeks beissend. «Und wenn's noch gesund isch, umso besser.»

## «Wie geht es Dir?»

### Studie fühlt den Puls der Bevölkerung

SCHWEIZ. «Wie geht's dir?» ist eine alltägliche Frage, die einiges auslösen könnte, jedoch oft vieles verdeckt. Die Stiftung Pro Mente Sana wollte wissen, wie es den Menschen in der Schweiz wirklich geht. Sie interessiert sich dafür, wie offen und mit wem Schweizerinnen und Schweizer über ihre psychische Stimmungslage sprechen. Die Forschungsstelle sotomo hat im September 2018 über 5500 Menschen in der Schweiz zu ihrem psychischen Wohlbefinden und zur Art wie sie darüber sprechen online befragt. Entstanden ist dabei ein repräsentatives psychisches Stimmungsbild der Schweiz. Obwohl die meisten Befragten auf die Einstiegsfrage – «Wie geht es Ihnen heute?» – mit «gut» oder «sehr gut» geantwortet haben, zeigt die Studie, dass sich hinter einer solchen ersten Antwort oft mehr versteckt als weitverbreitete gute Laune.

Auf spezifische Nachfrage gibt beinahe ein Fünftel der Befragten an, sich gegenwärtig in einem länger dauernden psychischen Tief zu befinden. Nur ein Drittel ist der Meinung, selber noch nie eine psychische Tiefphase erlebt zu haben. Fast alle Schweizerinnen und Schweizer kennen schliesslich in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder nicht gut gegangen ist.

Aus Sicht der Befragten besteht ein breites Feld von Gründen, die zu einer psychischen Belastung führen. Besonders häufig werden Überlastung/Stress und zwischenmenschliche Konflikte genannt. 12 Prozent der Befragten geben an, dass sie im letzten Jahr durch Hoffnungslosigkeit und Depression belastet worden seien. 13 Prozent sehen sich durch Ängste beeinträchtigt und 15 Prozent durch seelische Erschöpfung.

#### Darüber reden!

Als wichtig für ihr psychisches Wohlbefinden erachten die Befragten insbesondere genügend Schlaf und Erholung sowie körperliches Wohlbefinden. Auffällig ist, dass Personen, die sich selber in einem psychischen Tief befinden, viel häufiger als andere «über Probleme reden können» und dies als wichtigen Faktor für das eigene psychische Wohlbefinden ansehen. Die Bedeutung des darüber Redens kommt auch bei der Frage nach der gewünschten Reaktion des Umfelds zum Ausdruck. Klar am häufigsten nennen die Befragten «mich ernst nehmen» und «mir zuhören», wenn es psychisch einmal nicht gut gehen sollte. Die Befragung zeigt: Für viele Menschen ist es besonders wichtig, dass ihnen jemand zuhört und sie ernst nimmt, wenn es ihnen psychisch nicht gut geht. (nfz)



## SPITALRATGEBER

### Das knackige Alter



Andreas Maurer  
Chefarzt  
Orthopädie

Es wäre nicht ehrlich, wenn man mit Anfang 60 behauptet, nach anstrengenden Aktionen am Folgetag immer noch fit zu sein. Man hat ein Alter erreicht, in dem man noch voll im Leben steht, aber dennoch merkt, dass es früher einfacher ging. Im Kopf ist man oftmals noch fit und möchte viele Dinge unternehmen. Leider macht unser Körper nicht mehr alles mit und muss auf gewisse Aktivitäten verzichten oder sie zumindest verringern. Älter werden ist nicht einfach. Steine werden uns in den Weg gestellt, die man nicht einfach wegsteckt.

Alltägliche Beschwerden, wie zum Beispiel: Bluthochdruck, Leistenbrüche, Prostataleiden und orthopädische Gelenkschmerzen verschlimmern die Situation oftmals. Die ersten Gedanken kommen auf, nicht mehr alles zu können und wir müssen lernen, körperliche Gebrechen zu akzeptieren. Schon im frühen Alter wird man darauf vorbereitet, dass dieser Zeitpunkt kommen wird und man auf Hilfe angewiesen sein wird. Bis zu einem gewissen Grad ist je nach Beschwerden die sogenannte «Selbstheilung» noch möglich. Wenn die Beschwerden aber anfangen, in Krankheiten überzugehen, nimmt man gerne auch mal die Hilfe eines Arztes in Anspruch. Die oben erwähnten Krankheiten sind meist harmlos, können das Alltagsleben aber ziemlich beeinflussen und erschweren. Um wieder den alten Zustand zu erreichen, reicht häufig eine Änderung der Lebensgewohnheiten oder seine Umstellung der Ernährung, manchmal braucht es aber doch auch medizinische Hilfe.

Diese kann in Form einer Beratung oder einer medikamentösen Therapie erfolgen, in manchen Fällen kann auch eine Operation notwendig sein. Alle diese Optionen zielen darauf ab, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern, können jedoch häufig den Zustand, den man gerne erreichen möchte, nicht komplett wieder herstellen. Als Arzt und Orthopäde bin ich täglich damit konfrontiert, dass sich Lebensgewohnheiten ändern und der Mensch Hilfe braucht. Mein Anliegen und sicherlich das anderer Ärzte ist es, eine sinnvolle und stadiengerechte, für den Patienten optimale Behandlung anzubieten.

Der Autor ist Chefarzt für Orthopädie an der Klinik für Traumatologie, Orthopädie und Handchirurgie des GZF.

Der «Spitalratgeber», in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Fricktal, erscheint einmal im Monat.

Seien Sie stets auf dem Laufenden!

[www.nfz.ch](http://www.nfz.ch)