oberi zytig

Das Magazin
für und von Oberi

Herausgeber
Ortsverein Oberi
www.oberwinterthur.ch
Ausgabe September 2017 / Nr. 219 / 44. Jahrgang

- **Wie Oberianer leben**
  «Der Rebmeister vom Goldenberg»
- **Gewerbeportraits**
  «Mehr als eine Beiz»
- **Ein Jahr im Zirkus**
  «Erster Teil»

E. SCHWALLER AG
www.Zweiradsport.ch

- 50% auf Auslaufmodelle > velosuche24.ch

NEU: Shop auf

www.zweiradsport.ch

Über 400 Velos ab unserem Lager lieferbar!

Tel. 052 242 51 51 Römerstr.197, 8404 Winterthur (Im alten Dorfkern von Oberwinterthur)
Winterthur-Seuzach-Effretikon

FLYER Innovation in Mobility
TDS velos und Sie fahren gut
CUBE
STEVENS

Elektrovelo, jetzt die neusten Modelle Probe fahren,
mit Bosch, Panasonic oder Shimano Motor lieferbar!

Jeder hat seine Methode
um sich sicher zu fühlen.

Eine neue Haustüre bietet Ihnen
noch viele weitere Vorteile.

Eine neue oder durch den Fachmann sanierte Haustüre erfüllt zuverlässig viele Funktionen. Sie garantiert für Sicherheit, vermindert den Energieverbrauch, übernimmt Lärmschutzfunktionen und sorgt für gemütliches Wohnen in den eigenen vier Wänden. Ihre Tür-Spezialisten aus Elgg beraten Sie gerne.

Grosse Küchen- & Türenausstellung • Samstagvormittag geöffnet, gratis P

ELIBAG
Küchen Innenausbau Türen
NachWunsch | NachMass | Nachhaltig

Obermühle 16b, 8353 Elgg / ZH
Tel. 052 368 61 61, www.elibag.ch
Fax 052 364 33 83, info@elibag.ch

100% ELIBAG Eigenproduktion

Lyner

Lyner-Wähen
täglich ein Genuss

www.lyner.ch

Editorial

Inhalt

Vom Wein, Essen, Geburtstag und Zirkus

Ein gemütlicher Sonntagsspaziergang zum Goldenberg führt vorbei an den Terrassen-Rebgärten von Oberwinterthur. Meister dieser Rebstöcke ist Jürg Schönenberger. Der gelernte Winzer wohnt hier mit seiner Familie im Rebhaus am Goldenberg. Zusammen mit seinen Mitarbeitern und Helfern bewirtschaftet er 30 Hektaren Fläche. Wer mehr über ihn, Wein und Reben erfahren möchte, geniesst am besten den Artikel «Wie Oberianer leben» auf den Seiten 24 bis 27.

Das Restaurant Schlosshalde bietet nicht nur kulinarische Köstlichkeiten mit Produkten aus Biobetrieben an, es setzt sich auch für Jugendliche in schwierigen Situationen ein. Die Mitarbeit in Küche, Service und Hotel trägt einer gesunden Tagesstruktur der jungen Menschen bei. Auf den Seiten 40 und 41 erfahren Sie mehr dazu.

Das Restaurant Bahnhöfli bemüht sich ebenfalls um ein soziales Engagement. Die zu neuem Leben erwachte Quartierbeiz feiert dieses Jahr ihren 1. Geburtstag. Neben der gaumenfreundlichen Kulinarik geniesst man im Bahnhöfli auch kulturelle Anlässe wie Konzerte und Ausstellungen.
Besuchen Sie am besten selbst das Geburtstagsrestaurant, wenn Sie den Artikel auf der Seite 31 gelesen haben.

Wie aufregend doch die Zirkuswelt ist. Als Kind sitzt man staunend im Zelt und lässt sich von den Darbietungen der Artisten, Clowns und Tieren verzaubern. Auch auf Erwachsene übt der Zirkus eine gewisse Faszination aus. Gerne würde man selbst einmal auf dem Seil tanzen oder die Pferde in der Manege dressieren. Nicht ganz so spektakulär wie in der Fantasie mancher Kinder und doch bestimmt spannend und abwechslungsreich, bekommen ein Vater und sein Sohn Einblicke in die Welt des Zirkus. Ein Jahr lang werden die beiden, Werk-, Maler- und Wartungsarbeiten erledigen. Wie es dazu kam und was die beiden alles erleben, erfahren Sie in regelmässigen Abständen in der Oberi-Zytig. Erster Teil auf der Seite 45.

Einen schönen Sommerausklang und eine energievolle Zeit wünscht Ihnen

Lina Tobler

Titelbild VOLG Weinkellerei

Inhalt

Editorial	3
News aus dem Ortsverein	4
Bilder Römerfest	5
QV Zinzikon	6
Dorfgeflüster	7
Heikle Kreuzung	8
Eulachpark	9
Armbrustschützen	10
Fondue-Hüsli	11
Zentrum am Buck	13
Blasorchester Winterthur	14
TV Oberi Faustball	15
TV Oberi	17
Chor St. Marien	18
Fotobuch zu Winterthur	19
Schule Oberi	20/21
FC-Oberi	22
Badi Oberi	23
Wie Oberianer leben	24-27
Gesundheit	28
Spielgruppenlead	29
Kerzenziehen	30
Bahhöfli Oberi	31
Laienbühne Römerhof	32
Pfarrei St. Marien	33
Alterszentrum Oberi	35
Swiss Aerobics Winterthur	37
Gewerbeportraits	38/39
Tanzprojekt	41
Frauenchor Oberi	42
Ein Jahr im Zirkus	43
Winti-Kurse	44
Bibliothek Oberi	45
Anhaltspunkt	47
Kunst in Oberi	48
Hüttenbau Oberi	49
Ref. Kirche Oberi	50
Standschützen	51
Blauring	52
Wettbewerb	53
Marktplatz/Soziale Dienste	54
Impressum/In eigener Sache	55

News aus dem Ortsverein

Freilichtspiel, Bundesfeier, Römerfest Weihnachtsmarkt, Gewerbeausstellung

Freilichtspiel vom 11. Juli im Eichwäldli
Der Quartierverein Eichwäldli und der Ortsverein Oberwinterthur haben erneut zum Freilichttheater eingeladen. Über 100 Besucher haben das Theaterstück «Die schwarze Spinne» bei bestem Wetter geniessen dürfen. In der Pause konnte am Buffet eine Wurst oder ein Getränk zu Stärkung bestellt werden. Allen Helfern des QV Eichwäldli und des Ortsvereins Oberwinterthur sei herzlich gedankt. Ebenso Daniela Vontobel, die in ihrem Optiker-Geschäft den Vorverkauf durchführte! Ein grosser Dank gebührt auch dem Ensemble vom Theater des Kanton Zürich!

Bundesfeier im Schloss Hegi
Trotz harzigem Beginn hat sich im Laufe des Abends das Festzelt doch noch gefüllt. Und wir sind froh, dass unser Zelt den heftigen Schauern und dem Hagel Stand gehalten hat. Das Blasorchester Winterthur machte traditionsgemäss den Auftakt, bis dann Roman Scheran zur Begrüssung ans Rednerpult schritt. Anschliessend unterhielt uns Jürg Rohner mit einer kurzweiligen Ansprache bevor dann die Böllerschüsse ertönten und das Feuerwerk gezündet wurde. Der 1.-August-Holzhaufen wurde vom Sturm fast weggeblasen. Die Helfer des OV Hegi haben aber alles wieder neu aufgeschichtet und sogar zum Brennen gebracht!
Vielen Dank dem Ortsverein Hegi, der wiederum die Organisation übernahm. Zahlreiche Helfer aus Hegi sowie dem OV Oberwinterthur waren für die Infrastruktur besorgt. Dank Heinz Allmann und seinem Team hat es an nichts gefehlt. Danke auch all jenen die in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben, dass wir wieder einen so schönen 1. August erleben durften!

Zweites Römerfest
Bereits im Januar haben Dani Welter und ich versucht, die vielen Reaktionen der Besucher vom Römerfest 2016 zu filtern sowie die zahlreichen Anregungen der Vereine und Besucher in die Planung einfliessen zu lassen. So haben wir das ganze Layout für das Römerpärkli mit Mike Simioni vom gastgebenden Partyclub neu aufgesetzt. Weiter haben wir versucht das römische Angebot zu erweitern und auszubauen. Ebenso wurden die Vereine und Standbetreiber angehalten das Thema besser umzusetzen. Vieles war denn auch so und einige Vereine haben sich richtig «reingekniet»! Ergänzt wurde das Programm mit der XI Legion, die mit ihren Marschübungen gezeigt haben, wie die Römer da-mals durch unser Dorf defiliert sind. Publikumsmagnet waren wieder die Gladiatorenkämpfe der Gruppe Amor-Mortis. Überraschend rau ging es hier zur Sache! Die Schrammen konnten im Anschluss an die Vorführungen «bestaunt» werden. Ein Streitwagengespann zeigte auch die mobile Variante. Niklaus Bachmann hatte seine Pferde im Griff und war für Fotos gerne bereit einen Halt zu machen. Viele zufriedene Gesichter am Samstag und Sonntag zeigten uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Zum Start am Freitag wurde unsere Infrastruktur sofort vom Wetter getestet. Sturmartige Windböen und starker Regen veranlasste sogar die Feuerwehr nach Oberwinterthur auszurücken. Wir wären jederzeit bereit gewesen, das Fest notfalls abzubrechen. Das Wetter beruhigte sich zum Glück wieder, so dass der Festbetrieb weitergehen konnte.
Herzlichen Dank an alle Anwohner für das Verständnis und die Bereitschaft, die Oberwinterturer Vereine zu unterstützen!

Weihnachtsmarkt 2017
Zum dritten Mal werden wir den Weihnachtsmarkt im Dorfkern Oberwinterthur durchführen. Am Samstag, 2. Dezember sollen sich Private, Vereine oder Institutionen an einem Stand präsentieren können. Gute Kontakte sowie der Verkauf von Selbstgemachtem stehen im Vordergrund. Etwas zu Essen oder Heissgetränke lockern den Weihnachtsmarkt auf. Wir freuen uns, wenn wir wieder 30 Stände um un-seren Christbaum in Oberi platzieren dürfen.

17. / 18. März 2018: Gewerbeausstellung in der Halle 710
Sehr geehrte Gewerbler aus Oberwinterthur und Hegi
Save the Date!
Wir werden den Gewerblern ein neues Konzept für eine Gewerbe-Ausstellung vorstellen. In der Halle 710 in Hegi möchten wir das Gewerbe aus Oberwinterthur und Hegi präsentieren. Ein Rahmenprogramm wird je nach Interesse und Möglichkeit organisiert. Die Gewerbler aus Oberi, die in den letzten Jahren dabei waren werden persönlich angeschrieben. Mitmachen dürfen alle Gewerbetreibende aus Oberwinterthur und Hegi.

Gerne möchten wir zum Schluss noch unser Spendenkonto erwähnen:
Ortsverein Oberwinterthur
Konto 84-8655-9, CH 40 0900 0000 8400 8655 0

Für jede Spende sind wir sehr dankbar.

Mit besten Grüssen aus Oberi
Der Präsident Andi Müller

THE JAM'SO

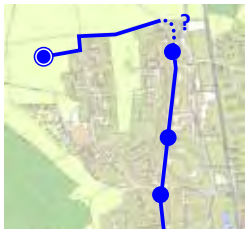
Quartierverein Zinzikon

Verlängerung der Stadtbuslinie 1

Bericht zur neuen Wendeschlaufe resp. Verlängerung der Stadtbuslinie 1

Auf der Binzhofwiese gibt es eine grosse Wohnbaulandreserve für 1000-1500 neue Quartierbewohner. Der Quartierverein befasst sich schon seit längerer Zeit mit diesem Thema, weil dieser neue Quartierteil mit einer Strasse respektive mit dem Stadtbus neu erschlossen werden soll. Das Departement Bau hat zusammen mit Stadtbus kürzlich im Rahmen einer rollenden Planung zwei Varianten ausgearbeitet:

Variante A



(6)/7.5/10/15-Min.-Takt

Variante B

(12)/15/20/30-Min.-Takt abwechselnd

Anlässlich der GV des Quartiervereins vom 7.4.2017 erfolgten dazu folgende Beschlüsse:

Mit 42 Ja und 2 Enthaltungen wurde dem Antrag des Vorstandes gefolgt:
Das Quartier soll mit dem Stadtbus über die Stadlerstrasse (nicht Reutlingerstrasse) und weiter über den zu verlängernden und auszubauenden Doldenweg erschlossen werden. **Diese neu zu erstellende Strasse soll auch für die Zufahrt des Privatverkehrs ins Quartier dienen, zusätzlich zur Binzhofstrasse.** Das Projekt soll jedoch erst realisiert werden, wenn die Binzhofwiese definitiv überbaut wird (Variante A respektive A2+ des Departements Bau).

Mit 41 Ja, 2 Nein und 1 Enthaltung wurde ein Antrag eines Vereinsmitglieds gutgeheissen:
Der auszubauende Doldenweg soll auch ab allfälligem Baubeginn als Zubringer von Baumaterial für die Überbauung der Binzhofwiese zur Verfügung stehen.

Am 16.5.2017 fand im Schulhaus Zinzikon eine Informationsveranstaltung des Departements Bau zusammen mit Stadtbus statt. Die Teilnehmenden konnten zwei Fragen beantworten. Welche Variante wird bevorzugt und sofern Variante A, soll an dieser Stelle auch der Privatverkehr zirkulieren können? Die Variante A wurde von ca. 66% der Befragten bevorzugt. Die Meinung des Quartiervereins, ob auch Autos auf dieser neu zu erstellenden Strasse fahren können und das Quartier somit nebst der Binzhofstrasse einen zweiten Zubringer erhielte, wurde ausgeglichen beantwortet.

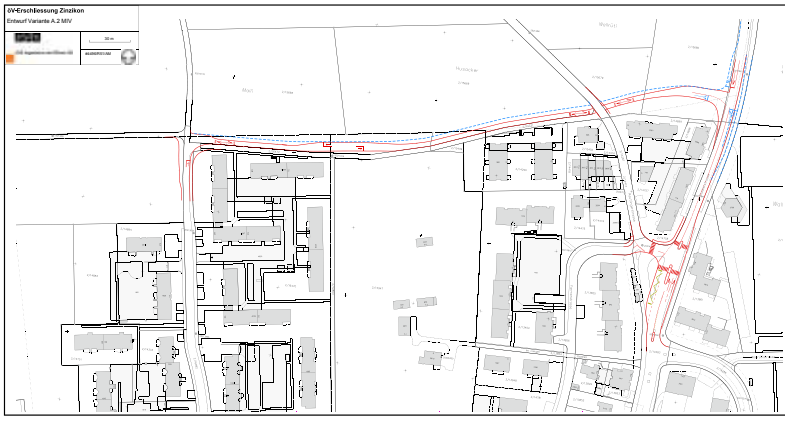
Der Quartierverein begründet seinen Entscheid wie folgt:

Sofern die Variante A auch für den Privatverkehr ausgebaut würde, entstünden folgende Vorteile:
- Stadlerstrasse würde entlastet
- Es wären keine Veränderungen an der Binzhofstrasse notwendig, diese würde sogar entlastet
- Stadtbus könnte auf der auszubauenden zweispurigen Strasse (Doldenweg) problemlos kreuzen

Sofern der Doldenweg nur für den Stadtbus ausgebaut würde, entstünden folgende Nachteile:
- Der Bus müsste auf dieser Strecke kreuzen können, demzufolge wäre die Strasse an einer Stelle verbreitert auszubauen. Die Busse müssen sekundengleich an dieser Stelle sein, was bei immer mehr Verkehrsaufkommen nicht nachvollziehbar ist.
- Bei der Einfahrt Binzhofstrasse zur Stadlerstrasse müssten voraussichtlich Massnahmen ergriffen werden, da sich der Verkehr auf der Binzhofstrasse wahrscheinlich verdoppeln würde.

Welche Variante würden die neuen 1000-1500 Bewohner der neuen Binzhofwiese-Siedlung wohl bevorzugen, wenn man diese schon heute befragen könnte?

Durch den Quartierverein bevorzugte Variante A im Detail:



10er-Bus

Der Beschluss der GV und die entsprechenden Begründungen wurden dem Stadtrat mit Brief vom 27.5.2017 mitgeteilt.
Die Grafiken zu diesem Bericht wurden uns freundlicherweise durch das Bauamt zur Verfügung gestellt. Dieser Artikel stellt die Meinung des Quartiervereins dar, welcher ohne Absprache mit der Stadtverwaltung verfasst wurde.

Andri Ventura, Präsident

Aufgrund einer Umleitung wurde der 10er-Bus vom 2. bis 15. August durch den Dorfkern geführt.

Psst: Es soll nicht wenige Stimmen gegeben haben, welche es gern gesehen hätten, wenn diese Linienführung gleich fest eingeführt worden wäre. (str)

go www

✓ Beratung für Private + KMU
✓ PC + Mac-Support
✓ Virenschutz
✓ Datensicherheit
✓ Installationen
✓ Netzwerk + Server

PC und Mac Service in Winterthur

Benötigen Sie Hilfe bei einer Neubeschaffung?
Funktioniert Ihr Drucker oder WLAN nicht richtig?
Kontaktieren Sie uns für eine kostenlose Erstberatung.
Wir sind gerne für Sie da!

gowww IT- & Weblösungen
Tobelstrasse 1 · 8400 Winterthur
Phone: 052 202 36 73 · Mobile: 076 724 34 48
kontakt@gowww.ch · www.gowww.ch

Ihr IT Service in Ihrer Nähe. Vo Winti - für Winti!

Heikle Kreuzung

beim «Römertor»

Einfahrt in die Stadlerstrasse

Von Remo Strehler

Wohl alle Einwohner von Oberi sind als Verkehrsteilnehmende schon einmal über die Strassenkreuzung Römer-/ Stadler- / Guggenbühlstrasse gefahren oder gelaufen. So auch ich selber und aus dieser Erfahrung weiss ich, dass dieser Verkehrsknotenpunkt mangels Ampelanlagen, eine besonders hohe Aufmerksamkeit erfordert. Um sich ein Bild über die Verkehrssicherheit bei dieser Kreuzung zu machen, kam Christan Brunner, Leiter Verkehrslenkung der Stadtpolizei, zu einem Augenschein nach Oberi. Die halbstündige Verkehrsbeobachtung fand nach den Schulferien um die Mittagszeit statt. Im Anschluss daran beantwortete der erfahrene Spezialist für Verkehrssicherheit, in Absprache mit der Medienstelle der Stapo, die Fragen der Oberi Zytig.

OZ: Auf der Kreuzung Frauenfelder-/ Stadlerstrasse gibt es insgesamt 9 Verkehrsampeln und klare Markierungen für die Radfahrer. Auf dem ca. 50 Meter entfernten Verkehrsknoten Römer- / Stadler- / Guggenbühlstrasse findet man hingegen trotz hoher Verkehrsfrequenzen keines von beidem. Was ist der Grund?

Stapo: Die erwähnte Verzweigung wird von der Frauenfelderstrasse, einer Hauptstrasse mit hohem Verkehrsaufkommen, tangiert. Die dortige Situation ist komplexer als an der Stadler- / Römer- / Guggenbühlstrasse. Weiter muss dort der öffentliche Verkehr bevorzugt werden. Um auch dem Langsamverkehr und den Fussgängern gerecht zu werden, wurde an der Kreuzung eine Lichtsignalanlage aufgestellt.

OZ: Um die Mittagszeit passieren eine rechte Anzahl Oberstufenschüler und Schülerinnen mit Velos und Mopeds, sowohl aus Richtung Römerstrasse kommend als auch aus der Guggenbühlstrasse heraus, diese Kreuzung. Um im Stossverkehr nicht lange warten zu müssen, fahren man-

Achtsamkeit im Mittagsverkehr (Töfflibuebe)

Eulachpark

Warten ohne Ende

che Schüler mit ihren Velos über die Fussgängerstreifen oder weichen generell auf die Trottoirs aus. Würde es der Sicherheit dienen, den bestehenden Fussgängerstreifen zu verbreitern und mit einem Radstreifen zu ergänzen?

Stapo: Aus Platzgründen und aus verkehrstechnischer Sicht sind weitere Massnahmen nicht notwendig. Viele Schülerinnen und Schüler verhalten sich falsch bzw. missachten die Verkehrsregeln, indem sie aufs Trottoir ausweichen. Sie gefährden dadurch nicht nur sich selber sondern auch Fussgänger. Weiter fahren sie teilweise vom Trottoir wieder auf die Strassen zurück. Dieses fehlerhafte Verhalten fordert auch korrekt fahrende Motorfahrzeuglenkende. Die Stadtpolizei Winterthur sieht hier einen Bedarf an Nachschulung im Verhalten der Schülerinnen und Schüler.

OZ: Wie hoch war die Unfallhäufigkeit auf dieser Kreuzung in den letzten Jahren? Wird die Verkehrssicherheit bei heiklen Knoten erst genauer untersucht wenn sich Unfälle ereignen?

Stapo: In den letzten Jahren musste die Stadtpolizei an der Stadler- / Römer- / Guggenbühlstrasse keine Unfälle aufnehmen. Alle Verkehrsknoten auf dem Stadtgebiet werden durch Mitarbeitende der Stadtpolizei, Abteilung Verkehrsinstruktion, Angehörige der Verkehrstechnik und auch der Sicherheitspolizei laufend überprüft. Veränderungen werden den zuständigen Fachstellen gemeldet und ein allfällig notwendiges Intervenieren würde in die Wege geleitet.

OZ: Wie schätzt die Stapo nach dem Augenschein vor Ort die Sicherheit für Velofahrer ein?

Stapo: Der Verkehrsknoten Stadler- / Römer- / Guggenbühlstrasse wird als sicher eingeschätzt. Die Signalisationen und Markierungen sind klar und verständlich.

OZ: Wie beurteilt die Stapo den Verkehrsablauf auf dieser Kreuzung allgemein?

Stapo: Wie überall auf dem Stadtgebiet kann es auf einer viel befahrenen Verzweigung zu Störungen kommen. Allgemein ist aber zu sagen, dass am genannten Verkehrsknoten der Verkehr generell gut läuft.

«Worauf wird bei der Realisierung der 4. Etappe des Eulachparks eigentlich noch gewartet», fragte die Oberi-Zytig im Januar den damals noch verantwortlichen Werkvorsteher Matthias Gfeller. Seine Antwort kurz vor seinem Abgang: Ein Rekurs aus der Nachbarschaft verzögere das Projekt, aber er sei zuversichtlich, dass man mit dem Rückbau der Sulzerbaracken im ersten Halbjahr 2017 beginnen könne. Wir sind nun schon mitten in der zweiten Jahreshälfte angelangt, aber es sind noch immer keine Baumaschinen aufgefahren. Eine Nachfrage beim neuen Amtsinhaber Stadtrat Stefan Fritschi, war auch nicht gerade ergiebig: «Zur Zeit läuft immer noch ein Rechtsmittelverfahren. Daher kann noch kein Zeitplan kommuniziert werden», so der neue Werkvorsteher.

Die Sulzerbaracken sind dem Abbruch geweiht

Ein Trauerspiel

Bekanntlich hatte das Stimmvolk dem Kredit für den Eulachpark bereits im Jahr 2005 zugestimmt. Die Etappen 1 bis 3 sind inzwischen realisiert. Gemäss Terminplan war der Bau der 4. Etappe einst für 2014 vorgesehen. Dass nun aber bis zum heutigen Tag noch nicht einmal mit dem Abbruch der Baracken begonnen wurde, ist bedenklich. Ebenso bedenklich ist die falsche Einschätzung des abgetretenen Stadtrats Matthias Geller, und bedenklich ist auch die gesamte Kommunikation in dieser Angelegenheit. Es bleibt zu hoffen, dass Stefan Fritschi dem Projekt jetzt endlich Schwung verleiht, damit das sinnvolle Vorhaben für die Freizeitgestaltung unserer Jugend nicht zum Trauerspiel verkommt .

Remo Strehler

Armbrustschützen Oberi

Nachrichten der Armbrustschützen

Während den Sommermonaten herrscht bei uns Hochbetrieb, trotz Hitze werden die Schiesskleider angezogen und unter Schweissausbrüchen wird trainiert. Auch finden in dieser Zeit diverse Schützenfeste statt, anbei einige Resultate davon:

Jubiläumsschiessen 100 Jahre ASV Neuhausen:
Beteiligung mit 10 Schützen
Sektionsdurchschnitt: 53.508
Höchstresultate Sektion: 57 P. Ruth Rinderknecht,
56 P. Silvan Frei, 53 P. Hans Angst
Höchstresultate Mannschaft: 55 P. Silvan Frei und Ruth Rinderknecht, 54 P. Kurt Eggenberger.

Dez. Verbandsschiessen in Höngg:
Beteiligung mit 7 Schützen
Sektionsdurchschnitt: 53.508
Höchstresultate Sektion: 57 P. Ruth Rinderknecht,
56 P. Luciano Kräutli, 53 P. Hans Angst und Sepp Lussi.
Höchstresultate Mannschaft: 57 P. Ruth Rinderknecht,
54 P. Hans Angst, 53 P. Luciano Kräutli.

Jubiläumsschiessen 125 ASV Bürglen
Beteiligung mit 10 Schützen
Sektionsdurchschnitt: 53.644
Höchstresultate Sektion: 59 P. Luciano Kräutli,
56 P. Michi Bütler, 54 P. Marco Thurnherr.
Höchstresultate Mannschaft: 58 P. Silvan Frei,
54 P. Ruth Rinderknecht, 53 P. Michi Bütler.

Kantonalmeisterschaft
Zwei Schützen haben das Heimprogramm für die Kantonalmeisterschaft geschossen und beide haben sich qualifiziert.

Am 10. Sept. werden Luciano Kräutli und Ruth Rinderknecht auf der Anlage See/Gotzenwil versuchen die Vorrunden zu überstehen um in den Final zu gelangen.

Veteranenwesen
Einige von unseren Schützen schiessen die diversen Heimprogramme. Sie bemühen sich um gute Resultate und erhoffen sich eine Qualifikation in einen Final. Für die Eidg. Veteranenmeisterschaft die in Sulgen stattfand, konnte sich Ruth Rinderknecht in der Kat. Senior qualifizieren. Sie erreichte mit 281 P. den 7. Rang.
Für den Einzelfinal in Opfikon der im Sept. stattfindet, haben sich Luciano Kräutli und Ruth Rinderknecht qualifiziert. Auch für den Gruppenfinal konnte sich unsere Gruppe qualifizieren, dieser findet Ende Sept. in Oberengstringen statt.

Volksschiessen
Am Sonntag 18. Juni fand bei wunderschönem Wetter unser Volkschiessen statt.
Leider war der Andrang nicht so gross wie im vergangenen Jahr, dafür wurden immer wieder neue Stiche gelöst.
Mit dem kommandierten Finalschiessen wurde um 16.30 der Sieger erkoren.
1.Rang: Priska Schneider / 2.Rang: Beat Wittenwiler / 3.Rang: Dominic Graf / 4.Rang: Annemarie Wieser.

Unsere Event-Anlässe sind immer wieder gefragt. Zu unseren Stammgästen gehört unter anderem auch die Laienbühne. Ende Juni durften wir aber besondere Gäste bei uns begrüssen. Der gesamte Stadtrat mit Begleitung wurde in das Armbrustschiessen eingeführt und bei einem gemeinsamen Essen, mit anschliessender Rangverkündigung war dies ein gelungener Anlass.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage

Kontaktadresse und Auskünfte
Ruth Rinderknecht, Hauptstr. 75 c
8357 Guntershausen
Tel. 052 365 40 79
rinderknecht.ruth@bluewin.ch
www.asvoberwinterthur.net

Fondue-Hüsli

im Pärkli

Ab dem 2. Dezember wird auf dem Vicus (Pärkli unterhalb Restaurant Sonneck) ein Fondue-Hüsli stehen. Dieses wird Sie jeweils am Freitag und Samstag mit verschiedenen Fondues verwöhnen.
Es besteht die Möglichkeit das Hüsli mit Infrastruktur zu mieten um einen speziellen Event für Ihre Gäste anzubieten. Z.B Weihnachtsessen oder Kundenevent.

Die Eckdaten:
- Innen 40 Sitzplätze aussen 30 Plätze.
- Diverse Fondue, speziell Bierfondue und Glühbier
- Professioneller Betrieb, Guido Albrecht von der Bier Akademie Schweiz
- Vom 2. Dezember bis 1. Januar, jeweils Freitag, Samstag offen oder für Firmenessen nach Absprache

Infos bei Yves Tobler 052 214 29 06

HÜRZELER SCHAFROTH
ELEKTRO-TECHNIK

BERATUNG, PLANUNG UND AUSFÜHRUNG SÄMTLICHER ELEKTROINSTALLATIONEN

WINTERTHUR / ZÜRICH / ELSAU
TEL. +41 58 810 05 00

WWW.HUERZELER-SCHAFROTH.CH

AEG Electrolux therma

Bahnhöfli
QUARTIERBEIZ MIT KULTUR

DANKÄ

Ein grosses und herzhaftes «Dankä» an alle unsere treuen und neuen Gäste!
www.bahnhof-oberwinterthur.ch

Die Baumschule in Ihrer Nähe...

...Stauden
...Sträucher
...Hortensien
...Bäume
...Rosen
...Saisonflor
...Anlässe rund ums Gartenjahr

Baumschule/ Pflanzencenter Todt AG
Oberwilerstr. 6 8442 Hettlingen
www.pflanzencenter.ch
TODT

Coiffeursalon Uschi

Heinrich-Bosshard-Str. 6
8352 Rümikon
Telefon 052 363 27 63

Es bedienen Sie:
Mo-Sa Uschi, Sara und Pasqualina

HAUSTECHNIK
TREPP
SANITÄR www.trepp.ch HEIZUNG
HETTLINGEN 052 305 14 14 SEUZACH

- Bad - Sanierung und Umbau
- Boiler - Einbau und Entkalkung
- WC und Armaturen - Ersatz und Reparatur
- Heizung - Wärmepumpe - Ölkessel - Radiatoren

Katholische Krankenpflege Oberi

Gratissprechstunde für Mitglieder

Wir sind für Sie da!

Telefon: 052 242 37 31
www.krankenpflegeoberi.ch

RESTAURANT SONNECK
Lass dir Zeit

...klein aber fein...
...Flohmarkt...
„im Sonneck – Garten“

Samstag, 11. November 2017
ab 09.00 Uhr

E. Schneider & Co.
Römerstrasse 159 8404 Winterthur

Dienstag–Samstag
Tel. 052 242 48 48 Fax 052 242 41 24 info@sunnegg.ch www.sunnegg.ch

Zentrum am Buck

reformierte
kirche oberwinterthur

Angebote im Zentrum am Buck

Ausstellung
Ruedi Burgunder: Bilder
Montag bis Freitag 9 – 11 noch bis 6.Oktober

Ausstellung
Bunt gemischt – Teilnehmende des Kurses «Aquarellieren für Anfänger/Innen» stellen aus.
Vernissage Donnerstag 26. Oktober 19 – 21 Uhr mit Apéro
Ausstellung 27. Oktober bis 22. Dezember jeweils Montag bis Freitag 9 – 11Uhr

Männerstamm
Freitag 10.November 20 Uhr
Offene Gesprächsgruppe, ungezwungene Diskussionen, Themen aus dem Männerleben
mit Pfarrer Jürg Seeger

Aquarellieren für AnfängerInnen
Jeder kann malen
Einmal wöchentlich, mittwochs von 9 – 11 Uhr, können Sie unter fachkundiger Anleitung farbenfrohe Aquarelle herstellen. Im Laufe der Zeit lernen Sie verschiedene Techniken kennen.
Kostenbeitrag: CHF 15 pro Treffen.
Wegen des benötigten Materials kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin,
Elke Pashalidis, 078 940 41 14 oder elke.winti@gmail.com

English Conversation
Practice your spoken English with an English woman!
Sue Hudson, is offering an hour a week of conversational English to anyone, young or old, who would like to join this informal group. Topics can be chosen by anyone – the aim is the practice of the language and not grammar, exams or tests. On Fridays from 10 – 11 advanced and from 11 – 12 new students.
There will be a small charge of CHF 5.00 per session, payable on the day of attendance.

Additionally, starting in the autumn of this year, Sue is offering an **Elemtary course in English** (Friday 9 – 10) . If you are interested, you will be joining a group of people who have followed the Beginner`s course over the past 18 months. Places are limited and you will need to purchase study material. None of this leads to an examination. It is designed to be for fun learning in a pleasent atmosphere. If you are interested please register with the Zentrum am Buck giving telephone and/or email-details. Sue Hudson would then get in touch with you.

Je...français
Vous avez appris le français mais... Französisch für Erwachsene
Ist Ihr Französisch »eingerostet»?
Sie möchten Ihr Wissen aus dem Dornröschenschlaf wecken, wieder fliessend sprechen können und auch mal Texte lesen? Sie werden erstaunt sein, wie viel Sie noch wissen!
Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre, ganz ohne Leistungsdruck und mit Freude.
Freitag von 14 – 15 Uhr oder von 15.15 – 16.15 Uhr.
Eine Lektion kostet Fr. 5.-. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Zentrum am Buck, Am Buck 2a, 8404 Winterthur, 052 242 14 43, zentrumambuck@zh.ref.ch
Montag – Freitag von 9 – 11 Uhr. www.refkircheoberi.ch

Fruchtbarkeit Gesundheit Leben

Grün – die Farbe des Lebens, der Fruchtbarkeit und der Gesundheit. Grün steht symbolisch für Freiheit, Frühling, Gesundheit, Hoffnung und Leben.

Möchten Sie mehr über die Bedeutung und die Wirkung von Farben erfahren? Besuchen Sie unser Farb-ABC: www.landolt-maler.ch/farb-abc

LANDOLTMALER
Ganz Ihr Stil

Else-Züblin-Strasse 19, 8404 Winterthur
T 052 214 06 26, F 052 214 06 27
info@landolt-maler.ch, www.landolt-maler.ch

Blasorchester Winterthur

Märchenhaftes in der Zwinglikirche

Hänsel und Gretel geben sich die Ehre. Unter der Leitung von Mario Franke gibt das Blasorchester Winterthur im November 2017 Einblick in sein musikalisches Schaffen. Zu Gast wie in den letzten Jahren ist erneut die Stadtjugendmusik Winterthur.

Einer der Höhepunkte des Konzerts werden bestimmt die Ausschnitte aus Engelbert Humperdincks «Hänsel und Gretel» sein. Die Märchenoper ist eine spätromantische Oper in drei Akten, die in den frühen 1890er Jahren entstand. Das Libretto schrieb Humperdincks Schwester Adelheid Wette nach dem Märchen der Brüder Grimm. Das Werk wurde am 23. Dezember 1893 in Weimar am Hoftheater unter Richard Strauss als Dirigent das erste Mal aufgeführt. Die Oper gehört heute zum Standardrepertoire von Opernhäusern und wird besonders oft in der Adventszeit aufgeführt.

Engelbert Humperdinck wurde 1854 in Siegburg geboren und verstarb im Alter von 67 Jahren 1921 in Neustrelitz. Er war der älteste Sohn des Altphilologen und Siegburger Gymnasiallehrers Gustav (Ferdinand) Humperdinck. Seine Mutter übte grossen Einfluss auf die musikalische Entwicklung des jungen Engelbert aus. Dessen musikalische Begabung zeigte sich früh. Schon als Kind und als Jugendlicher verfasste er Kompositionen, die von der Mutter und den Schwestern aufgeführt wurden. Sein Enthusiasmus überwand zuletzt auch die anfänglichen Bedenken des Vaters, der schliesslich in ein Musikstudium des Sohnes einwilligte, nachdem dieser sein Abitur am Paderborner Gymnasium Theodorianum bestanden hatte.

Das Blasorchester führt das Arrangement von Siegmund Andraschek, geboren 1975 in Wien, auf. Er studierte klassische Posaune in Wien und Graz. In seinem Werk erklingen die Melodien wie «Brüderlein, kommt tanz' mit mir» oder «Ein Männlein steht im Walde».

Im Konzert führt das BOW die Konzertbesucher auch auf den Mississippi Fluss mit Huckleberry Finn und auf den Pilatus, wo gefährliche Drachen hausen.

Konzert Blasorchester Winterthur – Gast: Stadtjugendmusik Winterthur – Samstag, 18. November
Zwinglikirche Winterthur – 19 Uhr - Eintritt frei – Kollekte:

Titel	**Komponist/Arrangeur**
Concert Prelude	Philip Sparke
Pilatus: Mountains of Dragons	Steven Reneke
Hänsel und Gretel	Engelbert Humperdinck Arr. Siegmund Andraschek
Schloss Orth	Fritz Neuböck
Huckleberry Finn Suite	Franco Cesarini
Yorkshire Ballad	James Barnes

Lust auf Musik?
Das Blasorchester Winterthur probt am Mittwoch ab 20.00 Uhr im Saal des ehemaligen Restaurants Löwengarten, Wildbachstrasse 18 in Winterthur (hinter dem Technikum).

Unverbindliche Schnupperbesuche sind jederzeit möglich. Melden Sie sich beim Präsidenten Max Benz 052 222 53 44 oder über www.blasorchesterwinterthur.ch. Das Orchester ist auch auf Facebook präsent.

Musik ist das halbe Leben
Suchen Sie eine musikalische Umrahmung für Ihren nächsten Anlass? Buchen Sie das BOW für einen Auftritt! Sie bestimmen die musikalische Ausrichtung und die Dauer des Auftritts zwischen 30 und 60 Minuten. Mit Ihrem Engagement unterstützen Sie gleichzeitig ein Stück Kultur in Winterthur sowie eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt.

Martin Zeller

TV Oberi

TV Oberi Faustball

Saisonfinale nach der Sommerpause

Die erste Mannschaft vom Faustball Oberi verzeichnete einen äusserst erfolgreichen Start in die Sommersaison. Fünf Siege aus sechs Spielen sorgten dafür, dass das Team die Meisterschaft in der NLB für mehrere Spieltage anführte. Auch in den Spielen vor der Sommerpause konnte das Team weiter punkten, war aber nicht mehr ganz so erfolgreich wie zu Saisonbeginn. Zwei Spieltage vor Schluss hatte die Mannschaft 16 Punkte auf dem Konto und steht nun auf Rang zwei der Tabelle, punktgleich mit Leader Diepoldsau.
Ebenfalls stark in die Saison gestartet war Oberi 2 in der 1. Liga. Die gute Form konnte im Verlaufe des weiteren Meisterschaftsbetriebes gehalten werden, womit das Team mit zwölf Punkten momentan auf einem Platz im Mittelfeld der Tabelle klassiert ist. Dies ist eine Ausbeute, die sich für einen Aufsteiger durchaus sehen lassen kann.
Bereits beendet ist die Meisterschaft in der 3. Liga. Nach einem verhaltenen Saisonstart konnte sich das Team aus Oberi trotz Leistungssteigerung leider nicht für die Finalrunde qualifizieren. An der letzten Runde zeigte die Mannschaft aber nochmals, wozu sie fähig ist und sicherte sich souverän Rang fünf in der Tabelle.
Ebenfalls bereits zu Ende ist der Ligabetrieb bei den Junioren. Die U10 schloss die Meisterschaft auf dem neunten Platz ab. Leider fehlte in den entscheidenden Momenten oft die Konzentration, weshalb sich das Team manchmal selbst um die wohlverdienten Punkte brachte. Eine gemischte Mannschaft mit Elgg klassierte sich zudem auf dem siebten Platz.

Auch bei den U12 und den U14 konnte Oberi leider nicht ganz vorne in der Tabelle mitmischen. Ähnlich wie bei den U10 fehlte oft die Konstanz. So folgte auf eine sehr gute Leistung oft ein schwaches Spiel. Gelingt es auf die nächste Saison, diese Leistungsschwankungen zu reduzieren, sollten sich die Teams deutlich besser platzieren können als auf den Rängen 4 und 8 wie in diesem Jahr.
Für alle Teams, welche die Saison noch nicht beendet haben, gilt es nun, die Meisterschaften erfolgreich abzuschliessen. Dabei ist vor allem für die erste Mannschaft in der NLB noch vieles möglich.
Berichte, Spieldaten und Informationen sind auf unserer Homepage unter www.tv-oberwinterthur.ch zu finden.
Fabio Schiess

VBK
Vereinigung Begleitung Kranker
Winterthur Andelfingen

Was machen wir und für wen sind wir da?

Wir bieten Langzeitkranken, Schwerkranken, Sterbenden und Ihren Angehörigen unsere Hilfe an. Unsere Betreuer und Betreuerinnen erbringen Hilfeleistungen auf freiwilliger Basis und sind eine Ergänzung zu den spitalexternen Organisationen. Sie stehen den Angehörigen entlastend zur Seite und können für **Tages- und Nachteinsätze** angefordert werden. Der Dienst ist kostenlos.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Vereinigung unterstützen: mit einer Spende, einer Mitgliedschaft oder mit Ihrer aktiven Mitarbeit.

Sie erreichen uns über unsere Einsatzzentrale:
Tel. 079 776 17 12

www.begleitung-kranker.ch
Postfach 2489 | 8401 Winterthur

Neuanfertigungen und Änderungen von Schmuck

Ankauf von Altgold/Altsilber
zu Tagespreisen in Barauszahlung

BOCCIA® Titanuhren • **Schoeffel** Perlen
MEISTERSINGER Einzeigeruhren

Römerstrasse 233 8404 Oberwinterthur
Tel. 052 242 37 36 goldschmied-müller.ch

Café Roman
Restaurant
www.cafe-roman.ch
Frauenfelderstr. 76 8404 Winterthur
Tel. 052 242 37 98 jeden Tag geöffnet

Fein essen bei uns

Herrliche Salate mit Fischknusperli, Pouletbruststreifen, Frühlingsrollen, Kalbsschnitzel, Mozzarellasticks, hausgemachte Röstigerichte, Käseschnitten usw.

Wir freuen uns auf Sie!

WD MONTAGEN
Tor- und Storenbau

- Rollläden
- Lamellenstoren
- Markisen
- Tore
- Torantriebe
- Wintergartenbeschattungen
- Innenbeschattungen
- Lichtschachtabdeckungen
- Insektenschutzfenster
- Fensterläden

Pergola mit Glasdach und Stoffbeschattung, alles aus einer Hand!

BERATUNG • VERKAUF • SERVICE

Tel. 052 242 64 08 • www.wd-montagen.ch
8404 Winterthur • Pfaffenwiesenstrasse 44

Auf die Mischung kommt es an.

Toggenburger.ch/baustoffe

Grüze Markt
Winterthur

coop
Für mich und dich.

Für Gross und Klein.

Montag–Freitag 8.30–20.00 Uhr
Samstag 8.00–20.00 Uhr
Rudolf Diesel-Strasse 19, 8404 Winterthur

coop | Inter Discount | coop bau+hobby | IMPORT PARFUMERIE | VÖGELE SHOES | coop restaurant | Schuh- & Schlüsselservice | coop vitality

TV Oberi

TV Oberi

Titeljäger und schnelle Römer

Der Juni ist der Monat der Turnfeste. Der Anfang machten die Regionalmeisterschaften am 10./11. Juni in Wülflingen. 60 Turner und Turnerinnen vom TV Oberi machten in unterschiedlichen Alterskategorien Jagd auf die begehrten Trophäen. Die turnerischen Leistungen waren sehr ansprechend und so konnten insgesamt 3 Titel (Aerobic, Fachtest Allround, Pendelstafette) eingeheimst werden.

Dies schürte natürlich die Erwartungen für das eigentliche Highlight des Jahres - das kantonale Turnfest in Rikon. Mit der Gesamtpunktzahl von 27.47 erreichte die Aktivriege den ausgezeichnete 10. Platz in der dritten Stärkeklasse. Neben dem sportlichen Aspekt genossen die Turner aber auch die tolle Stimmung an diesem ausgezeichnet organisiertem Fest, das noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.
Medaillen am Jugend-Einzelturntag

Auch die Jugendabteilung vom TV Oberi hatte noch einen Wettkampf vor der Sommerpause. Am Jugend-Einzelturntag in Rheinau konnten zwei Medaillen und viele Auszeichnungen erturnt werden. Ein schöner Lohn für die vielen Trainingsstunden und intensive Vorbereitung durch die Leiter.

Schnelle Römer
Anlässlich des Römerfestes fand im Dorfkern das traditionelle Wettrennen «dä schnällst Oberianer» statt. Insgesamt massen sich 84 Kinder im Alter von 2-15 in einem 80m Sprint. Die Fotos und Ranglisten findet ihr auf unserer Homepage www.tv-oberwinterthur.ch.

Stephan Reichmuth

Chor St. Marien

Noten und Notizen

Rhythmus gehört zum Leben. Und zur Musik. Eigentlich ist es nur eine ganz simple Rechenaufgabe: Man teilt eine Note in Halbe, Viertel, Achtel usw. und setzt sie in die Takte. Vier Viertel ergeben einen Marsch, drei Viertel einen Walzer, jeder weiss das. Zur Belebung der Melodie sind auch Pausen und Punktierungen dabei. Wird eine Tonsilbe über die Grenze des Taktstriches hinausgezogen, entsteht eine Synkope, das macht den Rhythmus interessanter, aber auch schwieriger.

Genauso verhält es sich im Leben. Alles ist Rhythmus: Die Jahreszeiten, der Tagesablauf, die Körperfunktionen. Wenn das Gleichmass zu langweilig wird, sorgen «Synkopen» für Abwechslung, - oder auch für Probleme, je nachdem, denn leicht könnte man ins Stolpern geraten. Ganz ohne Rhythmus jedoch breitet sich ein Chaos aus. Wenn unser Körper den Rhythmus verliert, wird er krank, auch unsere Seele fühlt sich am wohlsten, wenn sie in einem guten Rhythmus gehalten wird. Sogar im Umgang mit unseren Mitmenschen spielt es eine grosse Rolle, wie es mit unserem Taktgefühl bestellt ist. Taktlosigkeit grenzt schon nahe an Lieblosigkeit.

Solche Gedanken schleichen sich bei mir ein, wenn wir in unserem Chor öfters besonders rhythmische Kirchenmusik aus der südamerikanischen Folklore oder der Jazzwelt einstudieren. Neben den meist etwas schrägen Akkorden sorgt gerade der anregende Rhythmus für eine glückliche, nach oben offene Stimmung.

Stefanie Randon

. . . Komplettlösungen aus einer Hand!
Zehnder generalbau
• beratet • plant • baut
Zehnder Generalbau AG, Kehlhof 2, 8409 Winterthur/Hegi
Telefon 052 245 10 20, Fax 052 245 10 22, **zehnder-gu.ch**

Willkommen bei der
Zürcher Kantonalbank
in Oberwinterthur.
Besuchen Sie uns auf **zkb.ch**
Die nahe Bank
Zürcher Kantonalbank

Ihre natürliche Musikalität entdecken und verfeinern
Einzel - und Gruppenstunden
für
KLARINETTE
Stimme und andere Instrumente
für
Berufs- und Amateur- MusikerInnen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Musik-Raum Für Kreatives Musizieren
Anita Walser
Tel. 052 232 51 63
wal.an@bluewin.ch
8400 Winterthur

Fotobuch

zu Winterthur weckt Erinnerungen

Der Oberwinterthurer Fotograf Andreas Wolfensberger hat seit 1960 die Menschen, ihren Alltag und die Stadtentwicklung in Winterthur fotografiert. Nun hat der Limmat Verlag das Fotobuch «Winterthur. Stadt im Umbruch» mit über 300 Fotografien von Andreas Wolfensberger herausgegeben.
Eines von Wolfensbergers frühesten Fotosujets war die Durchfahrtssperre in Ricketwil, mit der die Ausbreitung der Maul- und Klauenseuche verhindern werden sollte. Wer die Bilder einer Tupperware-Party oder der Töffli-Jugend auf dem Dorfplatz in Oberi studiert, entdeckt womöglich alte Bekannte. Die Fotos aus Oberwinterthur sind besonders kontrastreich: Hier das beschauliche Schloss Hegi und Erwin Schatzmanns Idyll «Morgenland», dort der grosszügige Eulachpark und die vielen Baukräne in Neuhegi.

Die fotografische Dokumentation wird mit Berichten von fünf versierten Winterthurer Autorinnen und Autoren ergänzt: Peter Niederhäuser, Claudia Sedioli, Kathrin Bänziger,

Andreas Mösli und Stefan Busz schildern aus persönlicher Sicht den Zeitgeist, die wichtigen Ereignisse und Probleme je eines Jahrzehnts. Mit ihren Ausführungen gewähren sie einen Einblick in die jüngere Geschichte der Stadt Winterthur.

Wie schon mit seiner «Galerie am Eulachpark» will Andreas Wolfensberger auch mit diesem Fotobuch zu Gesprächen anregen. Er und seine Mitherausgeberin Pearl Pedergnana und der Gestalter Urs Husmann sind überzeugt, dass die Trouvaillen aus Wolfensberger Fotoarchiv bei den Betrachtenden wertvolle Erinnerungen wecken. Sie hoffen, dass sich die Aussage der italienischen Journalistin Franca Magnani bewahrheitet: «Wer sich erinnert, lebt zwei Mal.»

Winterthur. Stadt im Umbruch
300 Seiten, über 300 Abbildungen, Hardcover
ca. CHF 56.00
Limmat Verlag Zürich

Buchbestellung:
Das Buch erhalten Sie bei Ihrer bevorzugten Buchhandlung oder direkt beim Limmat Verlag Zürich (www.limmatverlag.ch).

Pearl Pedergnana

Schule Oberi

Start ins neue Schuljahr 2017/18

Die Schule Oberi startete neu mit sechs Schuleinheiten ins neue Schuljahr 17/18. 269 Mädchen und Knaben hatten am 21. August ihren ersten Schultag im Kindergarten. Total zählt die Schule Oberi nun 2552 Kinder und Jugendliche, was eine Zunahme von 90 Schüler/-innen (4.4%) in einem Jahr bedeutet.

Ich heisse alle Kinder und Jugendlichen und ihre Eltern sowie alle Lehrpersonen und Schulleitenden in der Schule Oberi herzlich willkommen und wünsche allen ein erlebnisreiches, spannendes und erfolgreiches Schuljahr 17/18! Rund 40 neue Lehrpersonen hatten ihren ersten Schultag in Oberi. Sie sind Teil eines stattlichen Lehrkörpers von über 350 Klassen- und Fachlehrpersonen und 11 Schulleiter/innen.

In der Schule Hegi hat Herr Reto Schafflützel die Schulleitung des Schulhauses Hegifeld von Herrn Franco Brasi übernommen. Franco Brasi ist nach 25 Jahren als Lehrer und Schulleiter im Schulkreis Oberi in Pension gegangen. Franco Brasi war in der Entwicklung der geleiteten Schulen in Oberi in vielen Belangen ein Pionier. Etwas Neues zu gestalten und zu entwickeln hat ihm immer gut gefallen und er hat seine Aufgabe über all die Jahre mit viel Engagement und Herzblut wahrgenommen. Ich danke Franco Brasi für seinen grossen Einsatz für die Schule Oberi und für die stets sehr gute Zusammenarbeit ganz herzlich und wünsche ihm für den neuen Lebensabschnitt gute Gesundheit und noch viele interessante Projekte. Geniess die neue Freiheit und freie Zeit!

36 Lehrpersonen haben uns per Ende des Schuljahres 16/17 verlassen. Ihnen allen danke ich für ihren Einsatz für die Schule Oberi und ihre teilweise viele Jahre andauernde Treue. Ich wünsche ihnen für ihren weiteren Weg und den Pensionierten für den neuen Lebensabschnitt viel Glück und alles Gute!

Zwei Abgänge aus dem Umfeld der Schule möchte ich an dieser Stelle noch speziell erwähnen:

Frau Susi Schifferer wurde Ende Mai nach 33 Jahren als Hauswartin im Schulhaus Römerstrasse und den umliegenden Kindergärten pensioniert. Sie wurde von den Kindern und den Lehrerinnen ihres Schulhauses mit einer kleinen Feier auf dem Pausenplatz herzlich verabschiedet. Ich danke Susi Schifferer herzlich für ihren ausserordentlich langjährigen Einsatz für die Schule Oberi und wünsche ihr für den wohlverdienten Ruhestand alles Gute.
Ebenfalls Ende Mai wurde Bruno Linder, unser langjähriger Dorfpolizist, pensioniert. Bruno Linder hat unser Schulsekretariat viele Male unterstützt, wenn es darum ging, bei Eltern vorbei zu gehen, welche weder telefonisch noch brieflich erreichbar waren. Auch ihm wünsche ich für den neuen Lebensabschnitt alles Gute und viel Glück!
Nach wie vor ist der knappe Schulraum in Oberi eine permanente Herausforderung. Im Schulhaus Eulachpark konnte durch eine interne Umnutzung von Räumen mit wenig Aufwand eine Verbesserung erreicht werden. So hat das Schulhaus nun wieder ein Lehrerzimmer, in welchem es für alle einen Stuhl hat…
In Hegi wird die Schulraum- und Turnhallenknappheit im Sommer 2018 endlich ein Ende finden. Rechtzeitig für den Start ins Schuljahr 18/19 wird das Schulhaus Neuhegi bereit sein. Die Planungsarbeiten für die Verschiebung von Klassen ins neue Schulhaus starteten bereits.

Letztes Jahr der laufenden Legislatur der KSP Oberi
Für die Kreisschulpflege hat das letzte Jahr der laufenden Legislatur begonnen. Im Mai 2018 finden Neuwahlen statt und es werden voraussichtlich einige sehr langjährige KSP-Mitglieder zurücktreten. Sicher wird das Präsidium neu zu besetzen sein, da Toni Patscheider nach 16 Jahren als KSP-Präsident in Pension gehen wird. Auf die alte KSP warten noch einige wichtige Aufgaben, welche wir motiviert und engagiert anpacken werden.

Schule Oberi

Naturpark Lindberg und Waldkindergarten Rychenberg
Wie Sie aus den Medien Ende Mai erfahren haben, konnte das Areal unterhalb des Forsthauses der Holzkorporation Oberwinterthur, welches früher durch eine Gartenbau-Firma genutzt wurde, zu einem wunderschönen Naturpark umgestaltet werden, welcher für die Schulen ein wirkliches Geschenk ist. Unsere Kindergartenklassen verbringen in der Regel alle ein bis zwei Wochen einen Vormittag im Wald und haben nun mit dem Naturpark Lindberg einen gut erreichbaren neuen Platz erhalten. Neben der Feuerstelle mit Sitzplätzen gibt es einen kleinen freigelegten Bach, und ein grosses Wildbienen-Hotel.

Weiter hat Stadtgrün Winterthur im Naturpark einige Hochbeete eingerichtet, welche von zwei Mittelstufenklassen des Schulhauses Rychenberg gärtnerisch betreut werden.

Ebenfalls im Frühling konnte für das beanstandete Dach über dem Waldsofa des Waldkindergartens eine Lösung gefunden werden. Nach den Frühlingsferien haben die Kindergärtnerinnen mit Eltern das alte Dach demontiert und eine einfache Seilkonstruktion für ein Regendach mit einer Blache installiert, welches nur bei Regen aufgespannt wird. Der zuständige Verantwortliche der Forstaufsicht des Kantons Zürich hat diese Lösung bei einer Begehung in dieser Form gutgeheissen.

Darüber sind wir sehr froh, hat doch die Beanstandung des alten Daches für viel Aufregung und Verunsicherung bei allen Beteiligten gesorgt. Ich danke an dieser Stelle allen, die bei der Suche nach machbaren Lösungen engagiert mitgedacht und tatkräftig mitgeholfen haben. Ich bin auch sehr dankbar, dass wir über die ganze Zeit durch die Holzkorporation Oberwinterthur begleitet und unterstützt wurden. Unser Waldkindergarten ist mit acht neuen Kindergartenkindern ebenfalls gut ins neue Schuljahr gestartet.

Mit herzlichen Grüssen
Ingrid Gabriele und Toni Patscheider

Damen Herren
Coiffure
Bernadette Landert
Römerstrasse 233
8404 W'thur Tel. 052 242 42 72

Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?
GUTSCHEIN
FÜR EINE KURZBERATUNG VOR ORT
Ein Gutschein pro Haushalt einlösbar
CONCENTO IMMOBILIEN
WOHNEN IST HERZENSSACHE
Concento GmbH, Winterthur, concento.ch, 052 202 88 38

Erfahrung zählt!
Sie machen sich Gedanken um Ihre Zukunft.
Stimmen Ansprüche, Wünsche
und Alltag noch überein?
Es lohnt sich, von Zeit zu Zeit
innezuhalten.
Gönnen Sie sich professionelle
Unterstützung.
PPC prospektives persönliches Coaching
Esther Zumbrunn, lic. phil. I
Coach, Mediatorin, Bildungsfachfrau
al fresca, Gebhartstrasse 18a, 8404 Winterthur, www.alfresca.ch
zumbrunn@alfresca.ch, 052 242 55 25

FC-Oberi

Ausblick des Präsidenten

FC Oberwinterthur
gegründet 1934

Mit Gianni Lavigna konnten wir für die Saison 2017/2018 einen Trainer verpflichten, der die hiesige Fussballszene bestens kennt. Seine Stationen als Trainer waren 5 Jahre beim FC Räterschen (Aufstieg 3. Liga) sowie die letzten 5 Jahre beim FC Wiesendangen, wo er äusserst erfolgreich wirkte (Aufstieg 2. Liga). Ihn als Assistenztrainer unterstützen werden Roman Reinhard und Sasa Rakic. Beide haben schon sehr erfolgreiche Jahre als Spieler beim FC Oberwinterthur verbracht. Der neu formierte Kader umfasst 23 Spieler wovon 18 Spieler entweder die eigene Juniorenabteilung durchliefen oder schon einmal als Spieler der 1. Mannschaft beim FC Oberwinterthur wirkten. Man darf gespannt sein, wie sich die neuformierte Mannschaft präsentieren wird.
Der FC Oberwinterthur steht finanziell gesund da. Trotzdem wird die Herausforderung von Jahr zu Jahr immer grösser, gilt es doch mit einem Jahresumsatz von rund sFr. 200'000.- den notwendigen Cash Flow stets zur Verfügung zu haben, um die laufenden Kosten und Rechnungen zeitnah begleichen zu können. Die Aufwendungen und Anforderungen an die Vereine steigen stetig weiter an, was uns immer mehr zwingt, zusätzliche Einnahmen zu generieren. Hier sind wir auf Euch, geschätzte Mitglieder angewiesen. Wenn Ihr in eurem Netzwerk jemand kennt, der gerne einen Amateurverein unterstützen möchte, egal ob es ein Matchballspender wird oder ob man Leibchensponsor werden möchte, so lasst es uns wissen. Wir haben für jeden das passende Sponsoring!
Einer der wichtigsten Einnahmequellen sind wie immer das Albani Fest und die Oberi-Dorfet. Deshalb ist es auch wichtig, dass im Fest OK gute Personen Hand anlegen. Wir schätzen uns sehr glücklich, dass wir unser Fest OK mit Martin Hürlimann, Peter Wuhrmann und Päde Leupp hervorragend besetzen konnten. Sie haben nun die Oberi Dorfet sowie bereits zum 2ten Mal das Albani Fest souverän und reibungslos organisiert! Bei allen Festern konnte einen ansprechenden Reingewinn erzielt werden. An dieser Stelle möchte ich es nicht unterlassen, dem tollen Einsatz allen Helfern (angefangen bei den A-Junioren, 2. Mannschaft, 1. Mannschaft sowie den Senioren 40+) herzlich zu danken. Ebenso einen herzlichen Dank geht an die Senioren 30+, die mittlerweile im Schlaf das Zelt jeweils in Rekordzeit aufstellen und wieder abbrechen.
Das Schülerturnier, welches mittlerweile in Oberwinterthur zur Tradition geworden ist, wird nun zum 3ten Mal von Tigi Brem durchgeführt. Die Rekordteilnehmerzahl von 32 Mannschaften zeigt das steigende Interesse an diesem Turnier! Hier leistet der FC Oberwinterthur einen wichtigen Beitrag für die Gemeinde Oberwinterthur und macht damit Werbung in eigener Sache!
Wiederum Freude bereitete das traditionelle Kinderfussball-Chlausturnier anfangs Dezember in der Wallrüti-Halle! Bei Speis und Trank und einem variantenreichen Dessertbuffet, durfte man die zukünftigen Stars bewundern. Kompliment an das OK und vor allem auch an Gaby Kretz für die reibungslose Durchführung.
Für kurze Zeit konnte der FC Oberwinterthur 6 Schiedsrichter stellen. Leider haben auf die neue Saison hin 3 Schiedsrichter ihr Amt infolge Gesundheit oder beruflicher Neuausrichtung niederlegen müssen. Damit stellt der FC Oberwinterthur jetzt nur noch 3 Schiedsrichter. Um den Spielbetrieb für 5 Aktivmannschaften aufrecht zu erhalten brauchen wir jedoch ebenso viele Schiedsrichter. Bitte helft uns Schiedsrichter zu finden, sonst droht uns die Streichung der ligatiefsten Aktivmannschaft! Den aktiven Schiedsrichtern, Sebastian Sollberger, Lopes Jeric, und Bruno Fruci danke ich ganz herzlich für Ihren Einsatz!
Auf der Sportanlage hat sich einiges getan! Im November fand die Einweihung der neuen Garderobencontainer statt! In der Winterpause zimmerte Marcel Vontobel für sämtliche Mannschaften im hinteren Teil des Clubhauses wunderschöne neue Ballkasten! Herzlichen Dank für deine Arbeit! Und der Hochwasserrückhalteraum ist nach zweijähriger Bauzeit endlich fertiggestellt. Während der 2 jährigen Bauphase haben sämtliche Vereinsmitglieder und Besucher der Sportanlage Hegmatten immer wieder viel Verständnis aufbringen müssen. Bei Regen war es schlammig und sehr dreckig und bei Trockenheit staubig! Während der Grünraum den letzten Schliff erhält und die Tümpel und der Weiher entstehen, ist der Rückhalteraum bereits funktionstüchtig. Pünktlich zur Einweihung ist der Riedbachweg wieder offen. Er führt entlang des Süd- und auf dem Norddamm von Hegi nach Wiesendangen. Und die Fans des FC Oberwinterthur können ihre Spieler ab sofort von der neuen Tribüne aus anfeuern. Für die perfekte «Hegmatten Arena» fehlt nur noch das Tribünendach!
Zum Abschluss eines wiederum intensiven Vereinsjahres 2016-17 bedanke ich mich bei meinen Vorstandskollegen herzlich für Ihre Unterstützung! Ebenso bedanke ich mich bei allen Beteiligten herzlich. Die grossartige Arbeit vieler Funktionäre und Trainer zum Wohle des FC Oberwinterthur verdient auch an dieser Stelle höchste Anerkennung. Auch danke ich vielen Personen aus dem Umfeld der FC Oberi-Familie für die aktive Unterstützung.

Ich freue mich darauf, euch alle wieder bei den Heimspielen und bei den diversen Anlässen unseres Vereins begrüßen zu können!

Euer Präsident Urs Gmür

Badi Oberi

BADI OBERI
Winterthur

Saisonrückblick

Mit dem neuen RIG (Trainingsgerüst) geht die Badi Oberi in die Fitness-Offensive. Durch den Aufbau und Einsatz des RIGs, welches gemeinsam mit dem Sportamt Winterthur und dem RED DRAGON® Athletic Performance Center Winterthur realisiert wurde, können die CrossFit®-Trainingseinheiten noch effizienter und vielseitiger ausgeführt werden. Das RIG steht allen Badegästen ausserhalb der professionell geleiteten CrossFit®-Trainings zur Verfügung.

Am 30. Juli 2017 wurde «dä schnällscht Oberi-Fisch» gekürt. Gaitano hat mit 55.34 Sekunden den Rekord geschlagen. Im Rahmen des Cityskates am 12. Juni und 7. August haben Hunderte Skater die Badi besucht. Daneben gab es Tipi-Geschichten mit August Winkler und weitere Aktivitäten.

Wie Oberianer leben «Der Rebmeister vom Goldenberg»

Es ist ein Klassiker. Der schöne Spazierweg von Oberi durch die Terrassen-Rebgärten des Goldenberges. Diese sind gleichsam ein Schaufenster der Rebstation für die Tausenden von Besuchern, die hier jährlich vorbei wandern. Vom Schulhaus Lindberg her kommend, geht man auf der Landenbergstrasse weiter, kreuzt den Bäumliweg und steht bereits vor dem Rebhaus. Hier wohnt und arbeitet der Rebmeister vom Goldenberg: Jürg Schönenberger.

Die Terrassen-Rebgärten sind wie ein Schaufenster...

Ich treffe ihn an einem schönen Sommermorgen inmitten des prächtigen Rebenhanges mit herrlichem Ausblick auf die Stadt zu einem Gespräch. Breitwillig und offen gibt er mir Auskunft über seine interessante Arbeit. Während wir uns unterhalten spüre ich, dass er ein enormes Fachwissen besitzt und seinen Beruf mit Freude verrichtet.

Werdegang

Schon als Jugendlicher fühlte sich Jürg Schönenberger von der Landwirtschaft magisch angezogen. Logisch, dass er seine Freizeit mehrheitlich auf dem Bauernhof seiner Grosseltern in Kollbrunn verbrachte. Mit der Schnupperlehre als Winzer folgte er seiner Berufung weiter. Fasziniert vom Rebbau, schloss er die Verträge für seine 3-jährige Lehre ab. Das erste Jahr zog es ihn in die Region La Côte am Lac Leman und die beiden weiteren Jahre nach Hallau. Nach der Lehre war aber noch nicht Schluss mit der Ausbildung, denn er absolvierte die 2-jährige Aufbaulehre als Weintechnologe. Dann arbeitete er in den Weingebieten von Diessenhofen und Ligerz am Bielersee. Hier führte er einen eigenen Bio-Weinbaubetrieb mit angeschlossenem Restaurant. Zum Schluss bestand er die Prüfung zum Eidg. Winzermeister mit Erfolg. Mit diesem Rüstzeug bewarb er sich für die freie Stelle als Rebmeister vom Goldenberg. Zu seiner grossen Freude wurde er angestellt.

Familie

Die Familie Schönenberger fühlt sich am Goldenberg sichtlich wohl. Frau Barbara arbeitet zusätzlich zum Haushalt in den Reben und in der Landwirtschaft. Sohn Leo tritt beruf-

lich in die Fussstapfen seines Vaters und beginnt nächstes Jahr mit der Lehre als Winzer im Welschland. In der Freizeit ist er begeisterter Jungschwinger. Bereits zeugen schöne Auszeichnungen von seinem Erfolg. Die Töchter Lisa und Emilie sind in der Kantons- beziehungsweise Primarschule. Ihr grosses Hobby ist das Turnen.

Gebiet und Personal
Zu Jürg Schönenbergers Tätigkeitsgebieten gehören Goldenberg, Rychenberg, Mörsburg, Gallispitz und Hegi. Zusätzlich bearbeitet er Rebberge in Frauenfeld, Neunforn, Wiesendangen, Hettlingen und Neftenbach. Insgesamt sind dies knapp 30 Hektaren.

Neben ihm als Rebmeister sind weitere Mitarbeitende beschäftigt. Ein Stellvertreter 100%, ein Winzer 70%, eine Winzerin 60%, ein Ungarischer Mitarbeiter 70%, zwei Lehrlinge 100% und neun Rebfrauen Teilzeit. Dazu kommen noch zusätzlich ca. 20 Aushilfen in der Erntezeit. Wahrlich ein grosser Mittelbetrieb.

Die Traubenernte ist der absolute Höhepunkt...

Weinjahr
Beginnen wir doch mit der Traubenernte die vom September bis in den Oktober dauert. Die Lese ist der absolute Höhepunkt für jeden Winzer, denn sie ist das Resultat der Arbeit eines ganzen Jahres. Hier fallen regelmässig Überstunden an, die im Winter dann kompensiert werden.

Von Oktober bis Februar werden die Weine gekeltert und ab März werden die ersten Weine abgefüllt und anschliessend durch die Verkaufsleute vermarktet.
Ab November bis Februar erfolgt die Rodung alter Anlagen sowie der Rebschnitt und dann vom März bis im April das Anbinden der Pflanzen sowie auch das Erstellen von Neuanlagen.

Vom Mai bis vor der Ernte gilt es die vielfältige Arbeiten zu erledigen wie: Düngen, Mähen, Einsähen, Erlesen, Einschlaufen, Gipfeln, Auslauben, Ertragsregulierung, Netzen, Pflanzenschutz. Ebendort werden übrigens Pflanzenschutzmittel gegen Pilzkrankheiten jedoch keine Insektizide verwendet.

Natur
Winzer ist ein Beruf, bei dem die Natur den Rhythmus vorgibt. Auf die Frage, wie er mit den stetigen Risiken wie Frost, Hagel, Mehltau umgeht, antwortet der Rebmeister: «Wichtig ist es, den Takt der Natur mitzugehen und die anfallenden Arbeiten auszuführen. Wenn man von der Natur überholt

wird, hat man verloren und kommt nicht mehr nach mit der Arbeit. Wir haben selber keine Frost- und Hagelversicherung, da wir die Parzellen an sehr unterschiedlichen Orten/Lagen haben und das damit verteilte Risiko selber tragen.» Zu den Schäden und Ernteeinbussen infolge des Frostes in diesem Frühjahr sowie dem Hagel anfangs August, meint der Rebmeister: «Die Mengen-Ausfälle belaufen sich gesamthaft durchschnittlich auf ca. 50%. Bezüglich Qualität wird es aber – wenn es so weiter geht – sicher ein sehr guter Jahrgang werden.»

Die Ausfälle in diesem Jahr belaufen sich auf insgesamt ca. 50%....

Ertrag

In einem normalen Jahr werden am Goldenberg beachtliche 60 hl Riesling- Silvaner und 144 hl Pinot Noir geerntet. Bei den angebauten Traubensorte und Spezialitäten handelt es sich um Pinot Noir, Riesling-Silvaner, Chardonnay, Garanoir, Merlot, Dunkelfelder, Dakapo (Färbertraube), Cabernet Dorsa, Gewürztraminer sowie die Pilz widerstandsfähigen Sorten Helios, Leo Millot und Cabernet Jura. Insgesamt ein sehr breites Sortenspektrum. Mit Qualität und Innovation (Kreation von neuen Weintypen wie Pintzzante oder Volgaz) wird der Discounter-Konkurrenz Paroli geboten.

Auszeichnungen

Auf Auszeichnungen angefragt, verweist Jürg Schönenberger mit Stolz auf die bisherigen: 2016: Goldenberger Riesling-Silvaner 2015, Gold und nominiert zum besten Riesling- Silvaner Grand Prix Vin Suisse. 2015: Rychenberger Pinot Noir 2013, Gold und bester Pinot Noir (Kategorie Sieg) Grand Prix Suisse. Und sein Lieblingswein? «Das ist fast unmöglich zu benennen, denn es gibt für jede Situation einen passenden Wein.»

Degustationen

Wer einmal eine Degustation von einheimischen Trauben für eine geführte Gruppe organisieren möchte, dem stehen die Räumlichkeiten im Rebhaus Süsenberg oder in der idyllischen Reblaube unterhalb am Hang zur Weinprobe offen. Auskunft erhält man unter «Kontakt» unter dem Link am Schluss. Privatpersonen können die Weine jeden letzten Freitag im Monat von 15 Uhr bis 19 Uhr in der Rebstation Goldenberg degustieren und kaufen. Die Weine vom Goldenberg sind auch im Detailhandel sowie in zahlreichen Restaurants erhältlich.

Freizeit

Begeistert erzählt Schönenberger von seinen weiteren Tätigkeiten. «Die Verbundenheit mit den Tieren und der Land-

wirtschaft möchte ich nicht missen. Deshalb verbringe ich die meiste Freizeit in unserem kleinen Landwirtschafsbetrieb im Tössertobel. Hier pflegen wir auch eigenen Wein sowie Obst und halten Mutterkühe (Schottische Galloway) und Schafe. Diese südafrikanischen Doperschafe weiden in den begrünten Rebterrassen und säubern somit auch die Rebstöcke. Alles vermarkten wir übrigens selber. Weiter bin ich als Hagelexperte tätig und im Sportbereich amte ich als Technischer Leiter der Jungschwinger von Winterthur. Falls es mir langweilig wird, gehe ich ab und zu noch fischen an der Eulach.»

Zukunft
«Ich bin mittlerweile 27 Jahre bei der Volg Weinkellerei und hoffe noch weitere 16 Jahre diese wunderschöne Berufung auszuführen zu können.»

Diesem Wunsch schliessen wir uns gerne an und danken Jürg Schönenberger herzlich für das interessante Gespräch.

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg, Wetterglück und gute Weinjahre.

http://www.volgweine.ch/rebstation-winterthur/

Bericht: Werni Müller
Bilder: VOLG Weinkellerei und Werni Müller

Liebe Leserinnen und Leser

Möchten Sie in der OZ über Ihr Leben erzählen?
Dann melden Sie sich doch einfach bei der redaktion-oz@oberwinterthur.ch oder bei Oberi-Zytig, Yves Tobler, Redaktion, Alte Römerstrasse 7, 8404 Winterthur.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme.

Gesundheit

Schlaf, Wohltat oder Ärgernis

Nachts im Bett friedlich schlummern und am Tag gut ausgeruht und leistungsfähig: die natürlichste Sache der Welt? Leider nicht, denn 10% aller Schweizer leiden an chronischen Schlafstörungen, ca. 5% leiden an einer übermässigen Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Tag.

Obwohl wir gut einen Drittel unseres Lebens verschlafen, hat die Wissenschaft bis jetzt erst Erklärungsansätze zur Bedeutung des Schlafes. Sicher ist hingegen: Schlafmangel macht krank und während des Schlafes finden lebenswichtige Prozesse statt. Erst kürzlich konnte nachgewiesen werden, dass Atmungsstörungen während des Schlafes (z.B. Schlafapnoe) einen wichtigen Risikofaktor für Herz- Kreislauferkrankungen darstellen und oft auch die Ursache des erhöhten Blutdruckes sind.
Durchschnittlich braucht der Mensch sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht, der individuelle Bedarf kann aber stark variieren.
Gelegentlich eine unfreiwillig schlaflose Nacht zu verbringen oder phasenweise schlecht zu schlafen, gilt als normal und ist noch kein Grund zur Besorgnis. Damit kann unser Körper im Normalfall umgehen.
Über Wochen andauernde Schlafstörungen, welche die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigen, müssen jedoch ernst genommen werden. Von einer Schlafstörung spricht die Medizin dann, wenn man vier Wochen lang Nacht für Nacht schlecht geschlafen hat. Dies kann sich als Schwierigkeit beim Einschlafen oder als Störung des Durchschlafens bemerkbar machen.
Körperliche Ursachen für Schlafstörungen gibt es sehr viele, so können uns unter anderem Schmerzen am Schlafen hindern, ebenso die Schlafapnoe (kurze Atemaussetzer), das Restless-Legs-Syndrom (unwillkürliche Bewegungen v.a. der Beine) oder gewisse Medikamente. Bekannte psychische Störfaktoren sind Stress, unbewältigte Probleme, Angstzustände aber auch eine Depression kann sich mit Schlaflosigkeit äussern. Von grosser Bedeutung ist auch das sogenannte Schlafklima, dieses beinhaltet nicht nur eher kühle Temperaturen, sondern auch möglichst wenig Licht und Lärm.
Dass auch Koffein einen grossen Einfluss haben kann auf unseren Schlaf, wissen viele aus eigener Erfahrung. Aber bekanntlich gibt es Leute, die spätnachts noch einen doppelten Espresso vertragen, während andere bereits Stunden vor dem Zubettgehen auf Kaffee verzichten müssen. Offenbar ist diese Empfindlichkeit auf Koffein genetisch festgelegt und damit erblich. Auch Alkohol beeinträchtigt unseren Tiefschlaf.

Den Schlaf unter die Lupe zu nehmen, ist allerdings eine selten angewandte Möglichkeit, der Schlaflosigkeit zu begegnen. Weitaus häufiger wird nur Symptombekämpfung betrieben mit Schlafmitteln. Längerfristig löst ein Grossteil dieser Medikamente jedoch das Gegenteil dessen aus, was sie eigentlich bewirken sollten: nach dem Absetzen von Beruhigungs- und Schlafmitteln können Betroffene unter schwereren Schlafproblemen leiden als vor der Einnahme. Auch verändern die meisten Schlafmittel unser Schlafmuster.
Aber warum nehmen heute überhaupt so viele Menschen Schlafmittel? Schlafen wir schlechter als früher? Schlecht geschlafen wurde wohl schon immer, aber früher hat man das nicht als medizinisches Problem wahrgenommen. Die Qualität des Schlafs mag gleich geblieben sein, nicht aber die Dauer: Industrialisierung und Modernisierung – allen voran die Erfindung der Glühbirne – haben dazu geführt, dass wir heute die Möglichkeit haben, in der Nachtzeit Wachaktivitäten beliebig auszudehnen, woraus eine verlängerte Stimulation und Übermüdungssymptome resultieren.
Parallel zur Verkürzung der Schlafdauer steigt auch die Zahl schlafwandelnder, zähneknirschender und schnarchender Menschen laufend. Die Regeneration kommt heute häufig zu kurz. Über die letzten drei Jahrzehnte hat die Schlafdauer in der Schweiz erneut um 38 Minuten auf siebeneinhalb Stunden abgenommen.
Bevor wir zur Schlaftablette greifen, lohnt es sich, das eigene Verhalten tagsüber und vor dem Zubettgehen sowie den Schlafrhythmus zu überdenken. Neben gleichbleibenden Aufstehzeiten, regelmässiger Bewegung und Sport tagsüber, können auch Entspannungstechniken und Rituale helfen. Alkohol und schwere Mahlzeiten am Abend sind nicht förderlich. Neben Magnesium und Vitaminen der B-Gruppe können verschiedene Pflanzen uns beim Schlafen unterstützen. Dazu gehört nicht nur der bekannte Baldrian, auch Passionsblume, Lavendel, Melisse, Hafer, Engelwurz und Hopfen können je nach Situation und Menschentyp hilfreich sein.
Ein vertieftes Wissen ist nötig, um unter Schlafstörungen leidenden Zeitgenossen optimierte und auf sie abgestimmte Therapien anbieten zu können.

Dorothea Staub-Helg, Apothekerin
Quellen: http://www.schlafmedizin.insel.ch/de/
http://www.news.uzh.ch/de/articles/2015/schub-fuer-die-schlafforschung.html