50 JAHRE 1975-2025
SCHMIEDEZUNFT
»ELIGIUS«

JUBILÄUMSFEIER
Samstag, 13. September
10 bis 16 Uhr
auf dem Gelände des
Klosterguts Paradies
Schlatt bei Diessenhofen
www.eligius.ch

ANSCHAUEN Live-Schmieden mit Hammer und Amboss
SELBERMACHEN Schmieden und Prägen
STAUNEN Ausstellung geschmiedeter Objekte
FRAGEN Unsere Schmiede geben gerne Auskunft
EINKAUFEN Shop mit geschmiedeten Gegenständen
GENIESSEN Essen und Getränke vom Klostergut

Hausflohmarkt und Weinschlussverkauf
13. September, 9-17 h
8453 Alten, Wespersbühlstrasse 4
Bio Suisse Weine, Möbel, Antiquitäten, bäuerliche Gerätschaften und Werkzeuge

Ausstellung im Wöschhüsli Oberneunforn
Sarina Naef
Gesichter der Fantasie
Sa/So 13./14. September 10-17 Uhr
Sa/So 27./28. September 10-17 Uhr

Papier-/Kartonsammlung Cevi Andelfingen
Samstag, 13. September 2025, ab 8.00 Uhr
Am nächsten Samstag, 13. September 2025, führt der Cevi Andelfingen eine Papier- und Kartonsammlung durch. Es wird in den Dörfern Adlikon, Alten, Andelfingen, Dätwil, Dorf, Humlikon, Kleinandelfingen, Niederwil und Oerlingen gesammelt.
Wir bitten die Bevölkerung, Papier und Karton schon am Morgen um 8.00 Uhr sauber gebündelt und voneinander getrennt am Strassenrand bereitzustellen. Papiersäcke werden stehen gelassen. Nicht abgeholtes Papier kann tagsüber unter der Nummer 052 317 33 15 gemeldet werden.
Wir bitten **alle Gewerbebetriebe**, ihren Karton am Freitag, 12. Sept., zwischen 13.00 und 16.00 Uhr selbst zum Werkhof Fuchsenhölzli, Andelfingen zu bringen.
Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe.
Cevi Andelfingen

Hier stehts drin!
«Andelfinger Zeitung» – die Nr. 1 im Weinland

Wyland-Metzg Andelfingen
Telefon 052 317 16 16 wylandmetzg@bluewin.ch
Wild aus Kleinandelfingen
Rehschnitzel
Reh- und Wildschweinpeffer (hausgemacht)
Rotkraut (hausgemacht)
Marroni
frisch und fründlich **Volg**

Mit uns wissen Sie, was im Weinland läuft!
Andelfinger Zeitung

SAISONBEGINN SKY SWISS LEAGUE
HABITS
HEIMSPIEL EHC WINTERTHUR
FREITAG, 12. SEPTEMBER, 20.00 UHR
EISHALLE DEUTWEG
www.ehc-winterthur.ch

EISHOCKEYCLUB WINTERTHUR VS. **Arosa** 1924

TICKETSHOP: [QR Code]

Goldensponsoren: OCHSNER, scheco
Silbersponsoren: agiba, BAHNHOFF, Blatter, BALTENSPERGER
Medienpartner: Andelfinger Zeitung
Athletikpartner: FABRIK III, medbase, ROHNER SPILLER, schibli, STADTBUS Winterthur

»»»» FIT UND XUND #3.6

WENN DER RÜCKEN IM TEENAGERALTER AUS DER REIHE TANZT

Etwa zwei Prozent aller Jugendlichen entwickeln eine adoleszente idiopathische Skoliose – eine Wirbelsäulenverkrümmung, die zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr auftritt (adoleszent) und deren Ursache wissenschaftlich ungeklärt ist (idiopathisch). Glücklicherweise ist sie bei drei Vierteln nur leicht und lediglich bei fünf Prozent davon stark ausgeprägt. Mädchen sind viermal häufiger betroffen als Jungs. Deshalb ist der obligatorische Arztbesuch in der 2. Sek ernst zu nehmen. Bitte überzeugen Sie Ihren Teenager, dabei auch die Rückenuntersuchung durchführen zu lassen. Sie ist schmerzfrei und dauert nur kurz. Sollte sich der Teenager weigern, könnten Sie als Eltern einen Blick auf den Rücken werfen. Auf diese Anzeichen sollten wir im aufrechten Stand oder im Sitzen achten, in der Schule und im Alltag:

- Einseitiger Schulterhochstand
- Einseitiges Vorstehen der Rippen
- Beckenschiefstand
- Asymmetrie des Rückens

Nicht jedes Anzeichen muss auf eine Skoliose hindeuten. Doch bei diesen Auffälligkeiten lohnt sich ein zweiter Blick. In meine Praxis kamen in den letzten zehn Jahren zwei Mädchen mit einem auffälligen Schulterhochstand und beklagten sich über Kopfschmerzen. Es stellte sich heraus, dass sie eine leichte bis mittlere Skoliose hatten und sie ihren Kopf nicht in der Symmetrie einordnen konnten. Durch die Behandlung erzielten wir eine bessere Körperwahrnehmung. Mit den aufrichtenden Übungen konnte die Kopfstellung stark verbessert werden, und die Kopfschmerzen verschwanden.

Da aber die meisten Skoliosen keine Schmerzen verursachen, werden sie oft zu spät, zufällig und nicht selten im Sommer entdeckt – etwa in den Strandferien oder im Freibad, wo Rückenassymmetrien eher auffallen. Wie bei jeder Erkrankung sind Früherkennung und adäquate Behandlung entscheidend. Zwar kann der Rücken nicht «geraderückt» werden, doch meist lässt sich eine Verschlimmerung verhindern. So hat der Jugendliche kaum Einschränkungen bei der Berufswahl und ist im Alter nicht stärker von Rückenschmerzen betroffen als jeder andere auch.

Info: www.Skoliose-Schweiz.ch
Christa Biefer Muck
Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Skoliose Dinhard

Röntgenbild einer Skoliose.

Links: Die einseitige Rückenerhöhung ist gut erkennbar. **Rechts:** Eine Übung für jedermann, um die Aufrichtung zu fördern: Hände in die Taille stellen und leicht nach unten schieben, während der Kopf zur Decke strebt, Füße voneinander positionieren. Beim Einatmen in den Zehenstand gehen, und die Spannung halten. Beim Ausatmen Fersen senken, hinteren Fuss nach vorne stellen, wiederholen.

Andelfinger Zeitung