

# Wetterglück im Toggenburg und Jodeln im Regen

Der TV Zeiningen unterwegs in der Ostschweiz

Kein Fricktaler Cup, kein Turnfest, kein Endturnen, kein Zeiniger Halbmarathon, kein Zeiniger Märt, nichts. Das Corona-Virus hat das stattliche Jahresprogramm des TV Zeiningen komplett über den Haufen geworfen. Mit der Turnfahrt konnte seit dem Winter nun endlich wieder ein Anlass durchgeführt werden

ZEININGEN. 16 Turnerinnen und Turner machten sich kürzlich auf die Reise ins Toggenburg – genauer gesagt in die Mosnanger Ortschaft Libingen. Von dort aus marschierte die Gruppe aufs Schnebelhorn, den höchsten Punkt des Kantons Zürich. Nachdem alle ihr Picknick zu sich genommen und den tollen Ausblick aufs Zürcher Oberland, den Zürichsee, den Greifensee sowie das Toggenburg genossen haben, ging es an den Abstieg. Ein paar Kilometer später kühlten sich die Turnerinnen und Turner mit einem Getränk in einem Bergrestaurant ab. Während sich die einen noch eine zweite Erfrischung gönnten, wanderten die anderen eine Zusatzschleife, ehe man sich etwas später oberhalb des Restaurants wiedertraf. Nach insgesamt gut vier Stunden kamen alle gemeinsam wieder beim Parkplatz an. Weiter ging es mit einer kurzen Fahrt nach Mühl-



Der TV Zeiningen zu Gast im Appenzell.

Foto: zVg

rüti. Nach dem Duschen, Umziehen und ausgiebigen Aperölen gab es für die Zeininger ein feines Nachtessen.

Für den zweiten Tag haben die Organisatoren zwei Überraschungsaktivitäten geplant. Nachdem sich alle am Frühstücksbuffet gestärkt hatten, ging es weiter in den Osten. Die Turnerinnen und Turner stellten viele Vermutungen auf, wo es wohl hingehen mag. Ideen wie Escape Room, Rodelbahn oder Alphornspielen stellten sich als falsch heraus. Auf dem Landsgemeindeplatz in Appenzell wartete Martin. Beim

ersten Blick wirkte er nicht speziell – da es regnete, trug er eine Regenjacke und hielt einen Schirm in der Hand. Nachdem man sich in einem Saal eines Restaurants versammelt hatte, staunte die Gruppe nicht schlecht. Martin war «e woschechtä Innerrhödler» und trug die Appenzeller Festtagstracht. In unverkennbarem Innerrhoder Dialekt erzählte er stolz von den Details seiner Tracht: Das rote «Liibli» gehört dazu, ebenso die braune Lederhose, die sich nicht ganz einfach öffnen lässt. Zuletzt weihte er die Gruppe darin ein, wie man

die Appenzell Innerrhoder von der Appenzell Ausserrhoder und der Toggenburger Tracht unterscheiden könne. Nun ging es ans Eingemachte. Das «Ruggusseli» – ein Naturjodel – sollte einstudiert werden. Martin teilte die Frauen in die Stimmlagen «Jodlerinnen» und «Gradhäbe» und die Männer in «erster Bass» und «zweiter Bass» und verteilte ein paar Milchbecken fürs Talerschwingen. Was zuerst mit viel Entsetzen und «Was? Ich muss vor allne singe?» aufgefasst wurde, entpuppte sich nach ein paar Wiederholungen als lustiger Spass. Martin motivierte alle immer wieder mit «Eifach züche und nid loslo!» oder «Ufmerksam si und guet ofenand lose!». Nach zwei Hauptproben dann das Highlight: Die Turnerinnen und Turner sangen das «Ruggusseli» in der Appenzeller Innenstadt für Passanten.

Nach der Mittagspause im Restaurant Säntis führte ein kurzer Spaziergang durch das schöne Städtchen zum zweiten Programmpunkt. Die Gruppe konnte die Appenzeller Alpenbitter AG besichtigen und viel Spannendes über das Traditionsunternehmen erfahren. Die Verköstigung der verschiedenen Produkte rundete unseren Besuch in Appenzell optimal ab.

Nach einem ereignisreichen Wochenende freuen sich alle Mitglieder des TV Zeiningen, wenn bald wieder mehr Anlässe stattfinden und die Geselligkeit gepflegt werden kann. (mgt)

**Rheinfelden**  
medical

**Kalte Hände im Winter – ist das normal?**



PD Dr. med.  
Dr. rer. nat.  
Ulrich Gerth  
Leitender Arzt,  
Reha Rheinfelden

Wenn im Herbst und Winter die Aussentemperaturen sinken, leiden viele Menschen unter kalten Händen. Das ist per se erstmal nicht schlimm. Doch wenn die Finger komplett weiss oder blau werden, kann es sich um ein sogenanntes Raynaud-Syndrom handeln.

Hierbei kommt es zu anfallsartigen Gefässkrämpfen mit der Folge von erheblicher Minderdurchblutung der Finger und Zehen. Oft treten zusätzlich zum Kältegefühl Gefühllosigkeit, Taubheit, abnehmende Beweglichkeit und Schmerzen auf.

Ausgelöst wird ein Raynaud-Syndrom zum Beispiel durch Kälte, emotionalen oder auch mechanischen Stress wie Vibration. Betroffenen sind etwa drei bis fünf Prozent der Bevölkerung, wobei oft junge Frauen häufiger unter den Beschwerden leiden. Warum ist das wichtig? In 80 Prozent der Fälle handelt es sich um ein sogenanntes primäres Raynaud-Syndrom bei dem nicht mit einem Fortschreiten der Erkrankung zu rechnen ist. In 20 Prozent handelt es sich jedoch um ein sekundäres Raynaud-Syndrom. Das heisst, es gibt eine Erkrankung, die die Beschwerden verursacht. Hier gilt es weitere Untersuchungen durchzuführen, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern. Oft ist ein Raynaud-Syndrom das erste Anzeichen der äusserst schweren, jedoch sehr seltenen Bindegewebserkrankung Sklerodermie.

Daher der ärztliche Rat: Wenn bei Ihnen Symptome des Raynaud-Syndroms vorliegen, sollte eine rheumatologische Abklärung erfolgen. Hierbei wird mit wenigen Untersuchungen schnell festgestellt, um welche Form es sich handelt und Sie erhalten wertvolle Tipps zur Linderung ihrer Beschwerden.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig einmal im Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.

## FRICKTAL IN BILDERN



### VEREINSREISE FTV-ZEIHEN INS BÜNDNERLAND

Kürzlich zog es zehn wanderfreudige Frauen des FTV Zeihen nach Davos auf die alljährliche Vereinsreise. Alle waren gut gelaunt und freuten sich auf die zwei Tage. Nach dem Hotelbezug stand die Wanderung vom Jakobshorn nach Sertig Dörfli auf dem Programm. Bei der Ankunft auf dem Jakobshorn sah man ausser Nebel leider nicht viel. Nach dem Mittagessen am Stadlersee gings weiter nach Sertig Dörfli. Unterwegs kam ein heftiges Gewitter mit Blitz, Donner und Hagel auf. Pitschnass aber

immer noch gut gelaunt kamen alle zehn Frauen in Sertig an. Die geplante Trottinettfahrt wurde gestrichen und nach einem wärmenden Kaffee gings mit dem Postauto zurück ins Hotel. Am nächsten Tag war das Wetter einigermassen freundlicher und so wurde die Wanderung von Davos Wiesen zum Landwasser Viadukt in Filisur ein voller Erfolg. Mit der Rätischen Bahn gings dann schon bald wieder auf den Heimweg und kurz nach acht kamen die alle Frauen wieder in Zeihen an. (mgt)



### KONFIRMATION IN OBERMUMPF

Sechs Konfirmandinnen und Konfirmanden der Reformierten Kirche Mittleres Fricktal wurden kürzlich in Obermumpf konfirmiert. Ein halbes Jahr lang mussten sich die Jugendlichen gedulden, bis sie ihre Konfirmation feiern durften. Der Anlass war ursprünglich für März geplant, musste jedoch wegen des Lockdowns verschoben werden. Da die Reformierte Kirche in Stein den rund 90 Gästen für die Einhaltung der Distanzregeln nicht genug Platz bot, fand die Konfirmation in guter

ökumenischer Gastfreundschaft in der Römisch-Katholischen Kirche Peter und Paul in Obermumpf statt. Die sechs Jugendlichen gestalteten ihren Konfirmationsgottesdienst unter dem Thema «The future is now – die Zukunft beginnt jetzt!» zu grossen Teilen selbst. Konfirmiert wurden: Anna-Lena Bartsch aus Stein, Leoni Dornbierer aus Münchwilen, Liam Hintermann, Shona Möbius und Noah Pümpin aus Wallbach und Leonie Tschopp aus Oeschgen. (mgt)

Inserat

Grossratswahlen 18. Oktober Bezirk Rheinfelden  
www.svp-bezirk-rheinfelden.ch

Ein starkes Team für ein starkes Fricktal – Liste 1



Kathrin Hasler  
Hellikon



Désirée Stutz  
Möhlin



Andy Steinacher  
Schupfart



Jean Frey  
Kaiseraugst



Cedric Meyer  
Rheinfelden



Stephan Müller  
Möhlin



Jris Pümpin Reiffer  
Wallbach



Christian Sägesser  
Hellikon



Philipp Spaniol  
Rheinfelden



Tanja Uehlinger  
Rheinfelden