



Seite 4



Seite 6



Seite 8



Seite 12

Impressum
Erscheinungstag: Donnerstag
WEMF-beglaubigte Auflage:
22482 Exemplare
Adresse: Birsigtal-Bote
Missionsstrasse 34, 4055 Basel
Telefon Redaktion: 061 264 64 34
E-Mail: redaktion@bibo.ch
Internet: www.bibo.ch
Verlag: Cratander AG, 4012 Basel
Verlagsleitung: Alfred Rüdüsühli
Inserate:
AZ Anzeiger AG, Telefon 061 706 20 20

Gwärbtorial

Tattoo Basel, 1.-August-Feiern und Festivals im ganzen Land, Land-Fest17 Therwil und Open-Air-Kino Ettingen ... sind vorbei.

Die meisten Anlässe wurden dank dem grossen Sommer vom Wetterglück begleitet. Gelungen sind sie auch dank begeisterten, spielerischen, musikalischen, kämpferischen, bodenständigen Akteuren, Besuchern, freiwilligen Helferinnen und Helfern und Sponsoren. Danke den Mutigen, die oft bereits Jahre im Voraus mit Planen begonnen haben. Solch begeisterte Menschen sind unbezahlbar, sie verdienen einen Orden.

Mit dem Ferienende begann der Alltag, die Tage werden kürzer, die Abende länger. Vielleicht ist der Donnerstag Ihr Leseabend. Ich bilde mir nicht ein, dass der BiBo, samt eingelegter Gewerbezeitung, Ihre Lieblingszeitung ist. Aber immerhin finden Sie wichtige Infos aus Ihrem Dorf, spannende Firmenporträts und auf der letzten Seite die witzige Kolumne von Hansjörg Hänggi.

Und Sie stellen fest, dass in der kommenden Jahreszeit in Ettingen und in Therwil weiterhin einig es ist.

Heute verleihe ich zusätzlich unserem BiBo-Chef Georges Küng einen persönlichen Orden. Er wird nicht müde, Woche für Woche Fachgeschäfte, Firmen, Bauernhöfe, Weinbau eingeschlossen, Restaurants im BiBo-Land zu empfehlen und dadurch die Gwärbler ideell zu unterstützen. Merci Georges!

*Ein herzliches uf Wiederluege
Gewerbe Therwil und KMU Ettingen
Charlotte Eichenberger*

Der neue Vorstand von KMU Ettingen



M. Zimmermann (Präsident), B. Stöcklin, S. Haussener, M. Dähler, S. Suter (hintere Reihe, v.l.n.r.) S. Wenger, G. Veljanoski (vordere Reihe, v.l.n.r.) Foto: zVg

Seit bald einem halben Jahr ist der neue Vorstand von KMU Ettingen im Einsatz. An der Generalversammlung vom 20. März wurde dieser von den Mitgliedern gewählt: Es wurden Martin Zimmermann der Land- und Baumaschinen Service AG als Präsident sowie Zuständiger für Fonds und Sylvia Wenger der Constanta AG als Vizepräsidentin und Verantwortliche für Buchhaltung und Mitgliederwesen wiedergewählt. Ebenfalls weiterhin dabei sind die Ettinger Gemeindepräsidentin Sibylle Haussener (Sekretariat/Ansprechpartner Behörden), Manuela Dähler von «Nails for you» (Anlässe) und Gliso Veljanoski von G.V Transporte (Dorfweihnacht). Neu hinzugekommen sind Brigitte Stöcklin-Hofstetter der Stöcklin Media GmbH (BiBo-Beiträge) und Stefan Suter von PC Express Suter (Website).

Der neue Vorstand will sich weiterhin für einen starken Gewerbeverein in Ettingen einsetzen und das Bestehende noch verbessern. Die traditionellen Highlights sind jeweils das alle zwei Jahre stattfindende und von der Baugruppe organisierte Open-Air-Kino und die legendäre und jeweils sehr gut besuch-

te, alljährliche Dorfweihnacht. Als ein weiteres Highlight ist das Ettinger Frühlingserwachen, das im Wechsel mit dem Open-Air-Kino alle zwei Jahre stattfindet, hinzugekommen – wegen der Jubiläumsfeier «750 Jahre Ettingen» wird das Frühlingserwachen im nächsten Jahr allerdings ausfallen. Das Frühlingserwachen wird im nächsten Jahr wieder stattfinden. In diesem Jahr war das Openair-Kino angesagt, das bei Hochsommerwetter am 25. und 26. August über die Leinwand flimmerte – sehen Sie dazu Impressionen auf Seite 4. Und eine kurze Vorschau zur diesjährigen Dorfweihnacht sehen Sie auf Seite 8.

KMU Ettingen ist immer darauf bedacht, bei der Bevölkerung für die lokalen Detaillisten, das ortsansässige Gewerbe, den Handel und die Ettinger Dienstleistungen zu werben. Weiter will KMU Ettingen für die lokalen Gewerbebetreibenden eine Plattform für den Austausch bieten. Man darf gespannt sein, wie der neue Vorstand die alten und neuen Herausforderungen stemmt.

Caspar Reimer

Inhalt

Seite 4	Open-Air-Kino KMU Ettingen Vorstellung neuer Vorstand Gewerbe Therwil
Seite 6	KMU-Grillrost bei der Blockhütte Ettingen feierlich eingeweiht
Seite 8	Dorfweihnacht KMU Ettingen Adventsfenster Therwil
Seite 12	Kolumne: Brot Gewebetipp: Wanderbekleidung Veranstaltungen Gewerbe Therwil und Ettingen

Firmenporträts	Seite
Stöcklin Zimmerei AG	2
Wermuth, Gartengestaltung und -pflege	2
Raiffeisenbank Therwil-Ettingen	2
Thüring Schreinerei AG	3
Dorf Drogerie Eichenberger	5
Garage Ruf	6
Praxis für chinesische Medizin, Gina Heller	7
Basellandschaftliche Kantonalbank	8
Coiffure Team	8
Garage Peter Bachofen	9
Kolb AG	9
schroth & nussbaumer, Wullelade, Bild und Rahmen	10
Betten-Haus Bettina	10
Praxis für Chinesische Medizin, Brigitte Brunner	11
Benz & Partner AG	11

Kontaktadressen

**Gewerbeverein
Therwil (Präsident)**
Roman Heggendorf
Erich Heggendorf AG
Schliefweg 30
4106 Therwil
Telefon 061 721 77 22
info@gewerbetherwil.ch
www.gewerbetherwil.ch

**Gewerbeverein
Ettingen (Präsident)**
Martin Zimmermann
Brühlmattstrasse 7
4107 Ettingen
Telefon 061 722 06 55
praesident@kmu-ettingen.ch
www.kmu-ettingen.ch

**Die nächste
Gewerbe Zeitung
erscheint am:
16. November 2017**

Spiele
wenn die Tage kürzer werden,
findet man wieder mehr Zeit
um zusammen zu spielen.

Bei uns finden Sie immer
die neuesten Spiele von
HABA
und von vielen anderen
Herstellern für Kinder und
Erwachsene.

STÖCKLIN MEDIA GMBH
Buchhandlung
Aeschstrasse 1, 4107 Ettingen
www.stoecklinmedia.ch
Öffnungszeiten:
Di-Fr: 9-12 und 14-18.30 Uhr
Sa: 9-16 Uhr durchgehend

**Betten-Haus
Bettina**

**Alles für Ihren
guten Schlaf.**

Willkommen in unserer
aktuellen Ausstellung des
schönen Schlafens in Therwil.

Betten-Haus Bettina AG
Wilmattstrasse 41, 4106 Therwil
Parkplätze vorhanden
Telefon 061 401 39 90
bettenhaus-bettina.ch

TOYOTA W. Wagner

Offizielle und einzige
Toyota-Vertretung
im Leimental
Reparaturen aller Marken

TODAY TOMORROW TOYOTA
Garage Wagner AG

Schulgasse 12 Telefon 061 721 26 26
4106 Therwil Telefax 061 721 54 11
garage.wagner@bluewin.ch

Zertifizierte Garage
ECO-Professional-Label
ISO 14024

Wenn's um Sport und
Textildruck geht, dann bin ich
richtig bei...

Sandro-Sport
Mühlemattstrasse 9
4104 Oberwil
Tel. 061 401 54 27
info@sandro-sport.ch
www.sandro-sport.ch

Freizeitmode
Sponsoring
Textildruck und -stickerei
Trekking
Vereinsport
Fitness
Arbeitsbekleidung

Stöcklin Zimmerei AG: Solides Holzhandwerk seit 1870



Energiesparen mit Fördergeldern

Sie planen eine Sanierung unter wärmetechnischen Gesichtspunkten (Energiesparen) mit kantonalen Fördergeldern? Wir informieren Sie gerne und leiten die Eingabe mit den entsprechenden Formularen in die Wege.

Caspar Reimer

Stöcklin Zimmerei AG

4107 Ettingen
Telefon 061 721 12 38
www.zimmerei-stoecklin.ch
info@zimmerei-stoecklin.ch

Unser Holzbaubetrieb ist auf Umbau und Sanierung, Innenausbau, Bedachungen, Fassaden und Dachfenster für Ein- oder Mehrfamilienhäuser spezialisiert. Dabei zeichnen wir uns durch solides Handwerk, hochwertige Materialien und einen hohen Qualitätsanspruch aus.

Kompetente Planung und Begleitung

Sie planen eine Dachsanierung, einen Dachstockausbau oder den Einbau einer Türe aus Massivholz? Wir stehen unseren Kundinnen und Kunden von der Planung bis zur Fertigstellung zur Seite.



Fotos: zVg

Wermuth Gartengestaltung und -pflege



Garten ist nicht einfach Garten, denn «jeder Garten hat seinen eigenen Charme». Der dies sagt, heisst Claudio Wermuth und hat im August 2008 die «Wermuth Gartengestaltung und -pflege» in Therwil gegründet.



Herr Wermuth, der über eine langjährige Berufserfahrung mit steten Weiterbildungen verfügt, führt das Geschäft mit einem Mitarbeiter und bietet die gesamte breite Palette an Dienstleistungen rund um die Gartenpflege an wie: Unterhalt von Privatgärten, Anpflanzungen, Umgestaltung, Rasenmähen, Düngen und Rasenrenovierungen. «Uns ist es ein grosses Anliegen, den Kunden persönlich und auf seine individuellen Bedürfnisse und Wünsche hin zu beraten», so Herr Wermuth.

Denn wie zu Beginn erwähnt, weist jeder Garten respektive jede Gartenanlage verschiedene Charakteristika auf. «Ein Garten kann wild und naturnah sein. Er kann aber auch praktisch sein. Bis dato habe ich mit meiner vielfältigen Kundschaft immer das passende Angebot gefunden», erklärt der Inhaber dieses typischen KMU, das im nächsten Jahr sein zehnjähriges Jubiläum feiern darf.

Kurzum: Alle Fragen und Wünsche rund um den Garten und dessen Gestaltung führen zu Claudio Wermuth.

Georges Küng

Wermuth Gartengestaltung und -pflege

Wermuth Claudio
Helvetierstrasse 28, 4106 Therwil
Mobile: 079 771 64 04
E-Mail: claudio.wermuth@intergga.ch

Ihren Club überall dabei.
Mit der Raiffeisen
Super League V PAY-Karte.



Die Karte für den Bargeldbezug sowie bargeldloses Bezahlen und Einkaufen in ganz Europa.

Produkteinformationen auf einen Blick

- Mit Ihrer V Pay-Karte können Sie europaweit bezahlen und einkaufen sowie Bargeld beziehen.
- Die V Pay-Karte bietet Ihnen höchste Sicherheit, da sämtliche Transaktionen über den Chip abgewickelt werden. Das Kopieren der Kartendaten (Skimming) ist somit nicht möglich.
- Conto Service:** An Raiffeisen-Geldautomaten verfügen Sie über bis zu vier Konten und tätigen **spesenfrei Bargeldbezüge** sowie **Einzahlungen** oder rufen **Kontoinformationen** ab.

Das sind Ihre Vorteile

- Conto Service (Nutzung an Raiffeisen-Geldautomaten)
- Hohe Sicherheit dank modernster Chiptechnologie
- Als Raiffeisen-Mitglieder: Nutzung der MemberPlus-Vorteile
- Exklusiv für Raiffeisen-Mitglieder: Die Raiffeisen Super League V PAY-Karte im Design Ihres Clubs. Mehr dazu unter welovefootball.ch/vpay

Gut zu wissen

- Kartenabgabe in Verbindung mit einem Transaktionskonto
- Als Raiffeisen-Mitglied: Zugang und Nutzung des Raiffeisen MemberPlus-Portals

Jetzt bestellen unter welovefootball.ch

Weitere Auskünfte/Informationen

Unsere Mitarbeitenden sind gerne für Sie da und erarbeiten mit Ihnen ein auf Ihr Bedürfnis abgestimmtes Angebot. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Raiffeisenbank Therwil Ettingen
Bahnhofstrasse 30, 4106 Therwil
Telefon 061 725 26 00
therwil-ettingen@raiffeisen.ch
www.raiffeisen.ch/therwil-ettingen

Geschäftsstelle
Hauptstrasse 20, 4107 Ettingen
Telefon 061 725 26 00
therwil-ettingen@raiffeisen.ch
www.raiffeisen.ch/therwil-ettingen

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Therwil Ettingen

Thüring Schreinerei AG: einzigartig Wohnen



Boniface Hengry

Jan Thüring

Cyrill Hämisegger

JACOBY-MÖBEL



In unserer Schreinerei ist unter dem Namen Jacoby eine neue Möbellinie entstanden!

Die Entwickler und Bauer dieser Möbel sind drei junge Schreiner aus unserem Betrieb.

Mit grossem Engagement haben sie schon seit längerer Zeit Ideen gesammelt und während über einem Jahr Modelle und Prototypen gebaut. Jetzt stehen die ersten Möbel ausgereift da, haben bereits ihre ersten Auftritte hinter sich und können ab sofort bestellt werden. Dabei ist jedes Möbelstück und Möbelaccessoire ein kleines Unikat, weil das meiste aus Massivholz besteht und Sie persönlich die Holz Auswahl mitbestimmen können. Zudem wird bei uns jedes einzelne Möbelstück mit viel Begeisterung und Leidenschaft in traditioneller handwerklicher Sorgfalt und hoher Qualität hergestellt.

Gerne laden wir Sie ein, sich über unsere Homepage: www.jacoby-moebel.ch und über Facebook zu informieren und sich dort auch die kleinen Filme anzuschauen (z. B.: ein Tag bei Jacoby) – diese Einblicke werden sicherlich Ihr Interesse an diesen einzigartigen Möbeln wecken. Teilen Sie uns doch Ihre Empfindungen mit – es würde uns freuen!

Natürlich stellen wir für Sie auch weiterhin sämtliche Schreinerarbeiten her!

Wir unterstützen Sie kompetent bei der Verwirklichung Ihrer Träume! Unsere Spezialitäten sind der anspruchsvolle Innenausbau, die Neugestaltung und der Umbau von Wohn- und Geschäftsräumen sowie die Herstellung von Einbaumöbeln und massgefertigten Einzelstücken. Auch kleinere Service-, Reparatur- und Restaurationsarbeiten führen wir gerne für Sie aus. Spüren Sie Lust auf eine Veränderung der Räume, in welchen Sie sich täglich aufhalten? Gerne gestalten und verwirklichen wir für Sie Ihre persönlichen und unverwechselbaren Wohn- und Möbelräume.

Angebote:

- Kücheneinrichtungen, Badezimmermöbel, Schränke, Garderoben, Regale, Kommoden, Betten, Wohn- und Büromöbel, Theken, Tische, Sitzbänke, kleine Messestand- und Ladeneinrichtungen
- Haus- und Zimmertüren, Schiebetüren, Fenstersimse, Handläufe, Trennwände, Wand- und Deckenverkleidungen, kleinere Parkett-/Laminatarbeiten, Sockelleisten, Türschwellen, Treppentritte, Terrassendeck, usw.

Caspar Reimer

Thüring Schreinerei AG

Mühlemattstrasse 12, 4104 Oberwil, Telefon 061 721 80 75
E-Mail: schreinerei-thuering@bluewin.ch
www.schreinerei-thuering.ch



Fotos: zVg/Caspar Reimer

Gutzwiller
Malergeschäft AG
Hauptstrasse 69
4107 Ettingen
E-Mail info@gutzwiller-ag.ch
Telefon 061 721 15 11
www.gutzwiller-ag.ch

Thüring
Schreinerei AG
Mühlemattstrasse 12, 4104 Oberwil, Tel. 061 402 08 30
schreinerei-thuering@bluewin.ch
Möbel und Einrichtungen für
Küche, Bad, Wohnen, Schlafen, Garderobe, Büro
Schreinerarbeiten die glücklich machen

heggendorn
Unternehmensberatung

Abschlusslabyrinth?

Wir helfen gerne weiter.

Erich Heggendorn AG
4106 Therwil
Telefon +41 61 721 77 22
www.heggendorn.ch

CARXPERT

Ihre Garage für alle Marken

Garage Peter

Inh. Th. Haberthür Mitsubishi-Spezialist
Obere Kirchgasse 1 4107 Ettingen

Telefon 061 721 61 65

info@garagepeterettingen.ch
www.garagepeterettingen.ch

Verkauf von Neu- und Occasionsfahrzeugen

Reparaturen sämtlicher Marken zu fairen Preisen

Boutique Désirée
Hochzeits- und Festmode GmbH
mit Nähatelier
Festmode für jede Frau und jeden Anlass
ab Grösse 36-42 und mehr
Oberwilerstrasse 3, 4106 Therwil, Tel. +41 61 721 70 12
www.festmodedesiree.ch

Ihr Maler und Dienstleister von hier für die Region.
Exakt, zuverlässig, persönlich, professionell.
Maleratelier
Andreas Michel
Maler- + Tapeziererarbeiten, Gipserarbeiten, Allrounderarbeiten, Hauswartungen und Unterhaltsarbeiten
4106 Therwil Mobil 076 344 28 70 www.michel-maler.ch

zimmerei stöcklin
Holzbau und Bedachungen
4107 Ettingen Tel. 061 721 12 38
www.zimmerei-stoecklin.ch

E-Bikes von TREK. Sicher und schnell unterwegs.
VeloSchrade
www.veloschrade.ch
beim Kreisel in Therwil

miotto
Heizung + Solar
Beratung • Planung • Ausführung • Service
Wir bringen Ihnen Wärme und Strom von der Sonne ins Haus
4106 Therwil Tel. 061 723 12 12 www.miotto.ch

Fachmann für Fuss und Schuh
der Schuh gmbh
Bequemschuhe • Schuhreparaturen • Orthopädie
Einlagenbau, rahmengenähte Herrenschuhe, Orthopädie – schuhtechnische Arbeiten
vor dem Haus
P. Käser • Bahnhofstrasse 20 a • 4106 Therwil
Telefon + Fax 061 721 21 60
www.derschuh.ch

Hochsommerliche neunte Ausgabe des Open-Air-Kinos von KMU Etingen

Prachtvolles Wetter, zwei gute Filme und viele Besucherinnen und Besucher sind die Bilanz des neunten Open-Air-Kinos von KMU Etingen.

Am letzten Augustwochenende fand zum neunten Mal das Open-Air-Kino von KMU Etingen statt. Zwei Filme wurden an zwei Abenden gezeigt: einerseits die Geschichte eines adoptierten indischen Jungen und der späteren Suche nach seiner Herkunft in «Lion – Der lange Weg nach Hause»; andererseits «La Vache – Unterwegs mit Jacqueline» über einen algerischen Bauern, der sich mit seiner Kuh nach Paris an eine Landwirtschaftsmesse aufmacht. Während am Freitagabend grosse Gefühle und viel Dramatik über die Leinwand flimmerten, waren am Samstagabend vor allem Humor und Witz angezeigt.

Open-Air-Teller und Popcorn

Das Wetter hätte es mit der Baugruppe von KMU Etingen, die den Anlass traditionellerweise organisiert, nicht besser meinen können: Zwei perfekte laue Sommerabende machten diese Ausgabe zu einem grossen Erfolg. Bereits ab 18 Uhr trudelten Gäste ein, um es sich auf dem Vorplatz der Schulanlage Hintere Matten gemütlich zu machen. Zu essen gab es etwa einen köstlichen Open-Air-Teller und selbstverständlich – wie es zu einem richtigen Kinoerlebnis gehört – Popcorn.

Verbundenheit mit Gewerbe

«Der Anlass ist ein Dankeschön der beteiligten Firmen an die Kundschaft», sagte Bürgerratspräsident Hans-Peter Bachofner zur Eröffnung am Freitagabend. Die vielen Besucherinnen und Besucher seien ein Zeichen der Verbundenheit mit dem lokalen Gewerbe. Mit diesem Beitrag trage das Gewerbe einen wichtigen Teil zum kulturellen Leben in Etingen bei. Das Open-Air-Kino von KMU Etingen wird jeweils von der Baugruppe des Gewerbevereins organisiert. Während bei der Dorfweihnacht eher die Detaillisten auf ihre Rechnung kommen, ist das Kino für die Bau- und Handwerksbetriebe aus Etingen eine Gelegenheit, auf sich aufmerksam zu machen.

Caspar Reimer



Fotos: Reimer



Der neue Kassier von Gewerbe Therwil: Lutz Müller-Baumgartner



Seit über 40 Jahren in Therwil, bin ich als Ingenieur für Wirtschafts- und Betriebstechnik, spezialisiert auf Druckereibetriebe, tätig. Ich führe seit meiner Pensionierung eine eigene kleine Firma, die A bis Z Druckereidienste GmbH. Hier lasse ich mithilfe von geeigneten Layout-Programmen Drucksachen am Bildschirm entstehen, wie Flyer, Prospekte, Broschüren usw., aber auch Beratungsmandate für Druckereien konnte ich mehrfach erfolgreich abwickeln. Dabei ging es vor allem um die Einführung von Druckereissoftware.

Zu meinen Hobbys zählt neben Skifahren auch Volleyball im Therwiler Club VBT. Als Gründungsmitglied im Vorstand der Kultur-Palette Therwil liegt mir aber auch dieser Verein sehr am Herzen.

Nicole Heeb, selbstständige JEMAKO-Vertriebspartnerin



JEMAKO-Reinigungsprodukte für den privaten und gewerblichen Bereich zeichnen sich durch ihre aussergewöhnlich hohe Qualität, ihre Umweltverträglichkeit und Effektivität aus. Die Personen, welche die Produkte kennen, möchten sie nicht mehr missen. So lernte ich vor ca. 19 Jahren die JEMAKO-Produkte kennen, zuerst als Anwender und seit 2015 bin ich selbstständige JEMAKO-Vertriebspartnerin. Wenn Sie Fragen zu JEMAKO haben oder eine Beratung wünschen, freue ich mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail. Natürlich freut mich Ihr Besuch auch auf dem Därwiler Märt oder auf einem Markt in der Region.

Zu meiner Person: Ich bin in Therwil aufgewachsen und wohne mit meinem Mann und Sohn im Herzen vom Leimental, wo wir uns auch sehr wohlfühlen. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner Familie, Freunden, gehe gerne auf Reisen und bin kulturell interessiert. Seit diesem Jahr bin ich im Gewerbe-Therwil-Vorstand, wo ich hauptsächlich für die Administration zuständig bin.

www.kmu-ettingen.ch



Unter www.kmu-ettingen.ch erfahren Sie mehr über unseren Verein und unsere Tätigkeiten.

Zeitnah informieren wir Sie hier über bevorstehende Anlässe und Aktivitäten. Sie finden auch Fotos vergangener Anlässe, so z.B. vom Vereinsausflug welcher kürzlich stattgefunden hat.

Unsere Webseite wird laufend aktualisiert und ergänzt. Ein Besuch lohnt sich!

Informationen zur Webseite erhalten Sie bei Christine Hermann (Vorstandsmitglied KMU Etingen): hermann@luminet.ch

Jetzt unsere facebook-Seite besuchen und mit "Gefällt mir" markieren:



www.facebook.com/kmuettingen

Dorf Drogerie Eichenberger: Entwicklung lohnt sich

Seit dreizehn Jahren führen Dorothee Ehmke-Eichenberger und Charlotte Eichenberger die Drogerie mitten im Herzen von Therwil! Dies tun wir mit Freude und viel Herzblut.

Mit der heutigen Reportage wollen wir Sie auf eine Veränderung aufmerksam machen...

Im Juni haben wir unsere Stammkundschaft mit einem persönlichen Brief informiert.

Nun – für tout Därwil – die Kurzfassung: Dorothee Ehmke-Eichenberger, Geschäftsführerin der Drogerie, hat eben die Ausbildung zur Naturheilpraktikerin (Homöopathie) mit Begeisterung begonnen. Die berufsbegleitende Ausbildung dauert vier Jahre. Um die Lücke während ihrer Abwesenheit zu füllen, dies sind zwei bis drei Tage pro Woche, hat am 2. August Melanie Schwyzer, dipl. Drogistin HF, ihre Arbeit in unserer Drogerie aufgenommen. Die junge fröhliche und kompetente Fachfrau teilt nun mit Dorothee Ehmke die Geschäftsleitung.



vlnr: Charlotte Eichenberger, Melanie Schwyzer, Dorothee Ehmke-Eichenberger

Vier Fragen an Melanie Schwyzer:

1. Wie hast du zu deinem Beruf gefunden?

Die Ältere meiner beiden Schwestern hat den Beruf Drogistin erlernt. Als ich dann selbst vor der Berufswahl stand, entschied ich mich für eine Schnupperlehre in einer Drogerie. Ich war begeistert. Es folgten weitere Schnupperlehren. Dies jedoch ausschliesslich in verschiedenen Drogerien, und nicht in anderen Berufen. Die Berufswahl war für mich glücklicherweise ein angenehmes Thema.

2. Hast du eine besondere Vorliebe in deinem Berufsalltag?

In meinen Augen ist das Schöne an unserem Beruf, dass man nie wissen kann, wie das Anliegen des nächsten Kunden wohl aussieht. Vielleicht braucht er ein Körperpflegeprodukt oder ein Geschenk in Form eines Parfums. Oder er hat ein Leiden, welches er gerne mit unserer Hilfe behandeln möchte. Wir erfahren eine Menge Persönliches von unseren Kunden, sei dies Freude oder Leid. Es macht Freude, sich mit den Geschichten, die das Leben so schreibt, zu befassen und so nah am Menschen zu sein. Dass wir mit unserer Arbeit die Menschen dabei ein kleines Stück begleiten können, sehe ich persönlich als Privileg.

3. Gibt es für dich eine Lieblingspflanze, welche und warum?

Passiflora incarnata, die Passionsblume. Meine Faszination für die Pflanze beginnt bereits beim Klang ihres lateinischen Namens. Ich bediene mich gerne der beruhigenden und krampflösenden Wirkung der Heilpflanze. Besonders schön an der Optik der Pflanze finde ich die filigrane Blüte und die Ranken, mit denen sie sich Halt sucht, während sie in die Höhe wächst.

4. Gewährst du uns einen Einblick in deine Freizeit, wie erholst du dich von der Arbeit?

Nach Feierabend zieht es mich oft in die Natur. Ich jogge gerne auf dem Bruderholz und mag ausgedehnte Spaziergänge. Meine Sonntage verbringe ich mit meiner Familie und meinem Gottmeitli Elina. Nach meinem zweijährigen Studium zur Drogistin HF in Neuenburg konnte ich mir den Traum einer Altbauwohnung erfüllen. In dieser koche ich gerne und bin, wenn es die Zeit zulässt, kreativ. Ich habe die Wohnung unter anderem mit selbst restaurierten Holzmöbeln eingerichtet.

Vielen Dank für das Gespräch. Mit diesen Zusatzinformationen von Melanie Schwyzer freuen Sie sich bestimmt auf künftige Begegnungen.

Diese Veränderung wird ein weiterer sicherer Wert für die Zukunft der Drogerie und für Sie sein.

Mit unserer Drogerie wollen wir am Ball bleiben, besuchen Sie uns, auch auf www.drogerie-eichenberger.ch, und beachten Sie unsere Tafel vor der Drogerie mit aktuellen Angeboten. Noch besser: Sie treten in die Drogerie ein und lassen sich inspirieren, beraten, verwöhnen, bedienen. Übrigens, wir halten zusätzlich Parkplätze hinter dem Haus frei für Sie.

Die Dorf Drogerie Eichenberger ist ein vorbildlicher Ausbildungsbetrieb:



Melanie Schwyzer, dipl. Drogistin HF, und Claudine Roulet, Lernende 3. Lehrjahr

Zur Erinnerung, was Sie ausser dem gängigen Angebot bei uns finden:

- Beratungen (speziell: Spagyrik, Schüsslersalze, Beratungen für Tiere)
- Passfotos / Ohrlochstechen
- Schminkkurse
- Gesundheitskaffi
- Versand und Hauslieferdienst
- Vorverkauf für viele Anlässe im Dorf
- Liebevoll eingerichtete Spielecke für die Kinder
- Und, und, und ...

Das ganze Team der Dorf Drogerie Eichenberger freut sich auf Sie alle ...
Charlotte Eichenberger

PAUL GSCHWIND AG
Baugeschäft

Ringstrasse 41 · 4106 Therwil
Tel. 061 721 70 88
Fax 061 721 70 92
bauen@paulgschwindag.ch
www.paulgschwindag.ch

Neubauten, Umbauten
Renovationen, Reparaturen
Altbausanierungen

SPIRIG Fassaden GmbH
Sägestr. 20, 4104 Oberwil
Telefon 061 721 63 36
Telefax 061 721 63 37
info@spirig-fassaden.ch
www.spirig-fassaden.ch

- Fassadenverputze
- Gebäudeisolierungen
- Gipserarbeiten
- Dekorative Spezialputze

Fernseh Fehr
Reinacherstrasse 2
4106 Therwil
Telefon 061 721 64 65
www.fernsehfehr.ch

Wir führen ihr Wunschprogramm

LOEWE, Sonus faber, SPECTRAL, Panasonic, SAMSUNG

WIR RENOVIEREN seit 1974
SANIEREN
UMBAUEN
WÄRMEDÄMMEN
TEL: 061 731 34 32

DUMAS-FASSADEN.CH
DUMAS AG
CH-4107 Ettingen

WIR BIETEN IHNEN: fachlich, vielseitig, zuverlässig, freundlich, LÖSUNGEN AN
IHR GIPSER, MALER, MAURER-TEAM

DORF DROGERIE EICHENBERGER

Ihre beste Wahl in der Region für
Spagyrik
Schüssler Salze
Medikamente

Bahnhofstrasse 5 · CH - 4106 Therwil
T 061 721 26 20 · F 061 721 40 15
www.drogerie-eichenberger.ch
info@drogerie-eichenberger.ch

Mo-Fr 8.00-12.15 Uhr
13.30-18.30 Uhr
Sa 8.00-16.00 Uhr

COIFFURE TEAM

hauptstrasse 26
4107 ettingen

tel. 061 721 21 11
www.coiffureteam.ch

Sonntag offen
in Ettingen
www.jeker-beck.ch
jeden Sonntag offen
8.00 bis 12.00 Uhr

BÄCKEREI KONDITOREI CAFÉ JEKER

Wo Feines entsteht

BÜSSERACH | NUNNINGEN | BRISLACH | ETTINGEN
061 781 13 09 | 061 791 14 30 | 061 783 83 33 | 061 721 14 77

GEWERBE ZEITUNG THERWIL ETTINGEN
GEWERBE THERWIL
KMU ettinger

Möchten Sie Ihr Unternehmen mit einem Inserat, PR-Text und Bild auf einer Seite der Gewerbezeitung Therwil Ettingen vorstellen, dann kontaktieren Sie uns.

Inserate
AZ Anzeiger AG,
Edgar Herrmann,
Telefon 061 706 20 26
edgar.herrmann@azmedien.ch

PR-Texte
BiBo-Redaktion
Georges Küng,
Telefon 079 549 70 03
g.kueng@bibo.ch

Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne!

KMU-Grillrost bei der Blockhütte Ettingen feierlich eingeweiht

Trotz regnerischem Wetter hat KMU Ettingen den Grillrost bei der Blockhütte Ettingen feierlich eingeweiht. Auch Vertreter der Bürgergemeinde und des Gemeinderates waren am Grillplausch anwesend.

Am 1. September hat KMU den neuen Grillrost bei der Feuerstelle neben der Blockhütte oberhalb Ettingens eingeweiht. Gekommen waren fast der ganze Vereinsvorstand plus eine gesellige Runde an Vereinsmitgliedern. Mit Sibylle Muntwiler-Stöcklin war auch die Bürgergemeinde als Besitzerin des Areals Blockhütte am Grillplausch anwesend und vom Gemeinderat sind Marco Dähler sowie Werner Stöcklin zur Grillstelle gepilgert: «Als Vertreter der Gemeinde bedanke ich mich herzlich bei KMU Ettingen für den tollen Grillrost», so Gemeinderat Werner Stöcklin. Der Grillrost ist ein Geschenk von KMU Ettingen an die Bevölkerung anlässlich des letztjährigen 30. Jubiläums des Gewerbevereins. Der alte Grillrost war in die Jahre gekommen und wurde nun vom Verein gesponsert und ersetzt. Doch auch die Grillstelle selber ist das Werk von KMU Ettingen – diese wurde nämlich anlässlich des 20. Geburtstages errichtet.

Einige Mitglieder hatten ihre Würste, die am vergangenen Vereinsausflug in der Metzgerei Jenzer entstanden sind, mitgebracht, um die Einweihung damit entsprechend zu würdigen. Immerhin während der ersten Stunde des Grillplausches hatte es aufgehört zu regnen und die Würste konnten feierlich bei Bier, Wein oder anderem im Wald genossen werden.

Sylvia Wenger, Vizepräsidentin des Vereins, findet lobende Worte: «Es herrscht eine entspannte und friedliche Vereinskultur bei uns.» Immer wieder komme man gerne zusammen, tausche Erfahrungen aus oder habe es einfach spassig zusammen. Es ist einer der ersten Anlässe des Vereins mit dem neuen Vorstand. Für Mitglieder sind solche Anlässe denn immer auch eine Gelegenheit, sich auszutauschen und Ideen oder Wünsche beim Vorstand einzubringen.

KMU Ettingen ist immer darauf bedacht, bei der Bevölkerung für die lokalen Detaillisten, das ortsansässige Gewerbe, den Handel und die Ettinger Dienstleistungen zu werben. Weiter will KMU Ettingen für die lokalen Gewerbebetreibenden eine Plattform für den Austausch bieten.

Caspar Reimer



Die Automobil-Zukunft ist emissionsfrei ...

Der neue Hyundai IONIQ electric begleitet Sie in die automobiler Zukunft mit unnachahmlicher, vollelektrischer Dynamik, Wirtschaftlichkeit und CO₂-Emissionsfreiheit. Seine schnell ladende Hochleistungsbatterie sowie höchste Sicherheits- und Komfortstandards machen ihn dabei nicht nur alltagstauglich, sondern geradezu alltagsbereichernd. Erhältlich ist dieses Modell bei der Garage Ruf AG in Therwil.



Sein fließendes Design verleiht dem neuen Hyundai IONIQ electric aus jedem Blickwinkel eine unverwechselbare Präsenz. Aerodynamisch im Profil und markant im Detail, ist er der sichtbare Beweis, wie viel Charakter und Lifestyle in einem umweltfreundlichen Auto stecken können.

Umweltschonende Mobilität kann sich nur dann durchsetzen, wenn sie auch im Alltag überzeugt. Der neue Hyundai IONIQ electric fährt mit gutem Beispiel voran und punktet mit einer komfortablen Reichweite bis zu 280 Kilometern, hoher Qualität und umfangreichen Garantieleistungen.

Aufladen überall möglich

Der IONIQ electric kann auf vielfältige Weise aufgeladen werden. Zu Hause macht ein Adapter das Laden an jeder haushaltsüblichen Steckdose möglich. Die Ladezeit beträgt maximal 12 Stunden. Oder mithilfe der Wallbox, wo die Ladung mittels Einphasen-Wechselstrom noch schneller geht. Die öffentliche Aufladung ist mit allen festen Wechselstrom-Ladestationen möglich, die Ladezeit beträgt rund sechs bis acht Stunden. Die Nutzung einer Gleichstromquelle ist der schnellste Weg, um Ihren Hyundai IONIQ electric aufzuladen. Die Ladezeit beträgt bei 50 kW rund 30 Minuten. So können Sie jede Gelegenheit nutzen, um elektrisches Fahren zu genießen.

Keine Emissionen

Der 88 kW (120 PS) starke Elektromotor mit hohem Drehmoment erhält seine Energie von einer modernen, 28 kWh grossen Lithium-Ionen-Polymer-Batterie. Durch grosse Akku-Kapazität und den effizienten Antrieb wird ein geringer Stromverbrauch ermöglicht. Die tiefe und zentrale Position des Fahrzeuggakus verlagert den Schwerpunkt



nach unten. In Kombination mit dem Leichtbauwerk steigt dies die Agilität und den Fahrspass des IONIQ spürbar.

Im elegant-puristischen Innenraum des neuen Hyundai IONIQ electric erwartet Sie Hochklassiges: edle Materialien, Hightech-Komfort und ein klar gegliedertes Cockpit für intuitives Bedienvergnügen. Steigen Sie ein und lassen Sie sich begeistern.

Zurücklehnen und sicher fühlen

Der neue Hyundai IONIQ electric schützt nicht nur die Umwelt, sondern auch Sie und Ihre Passagiere besonders effektiv. Dazu gehören die Hightech-Karosserie, sieben Airbags und eine breite Palette von Fahrerassistenztechnologien. Kameras, Radar und Ultraschallsensoren halten den IONIQ electric sicher auf dem richtigen Weg.

Alle aktuellen News sowie Bilder rund um Hyundai finden Sie immer unter www.garageruf.ch.



Erfolgreicher abnehmen mit einer Stoffwechselanalyse

Sie wollen Ihr Gewicht dauerhaft reduzieren und sich langfristig fit und ausbalanciert fühlen? Haben Sie gesundheitliche Probleme oder fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut? Dann ist eine Stoffwechselanalyse genau das, was Sie brauchen. Durch sie erhalten Sie eine Transparenz (wertvolle Informationen) über Ihren Körper, die Ihnen eine optimale Basis für Ihren Weg zum persönlichen Wohlbefinden bietet.

Auch wenn jeder Mensch grob gesehen gleich funktioniert, kann man das bei genauer Betrachtung ganz und gar nicht behaupten. Unser Körper ist individuell und funktioniert auf seine eigene Art und Weise. So verarbeitet nun mal jeder Mensch Lebensmittel anders und es gibt keine Patentrezepte zum Abnehmen, die bei jedem funktionieren! Bedingt durch Gene und Lebensumstände haben wir eine individuelle Stoffwechselverbrennung. Dabei ist es wichtig, dem Stoffwechsel diejenigen Nahrungsmittel anzubieten, die er auch verarbeiten kann – so wie wir unser Auto auch mit dem richtigen Benzin versorgen. Eine Stoffwechselanalyse verrät uns, wie wir uns stoffwechselfähig ernähren können und somit langfristig zu unserer Wohlfühlfigur finden. Denn wer seine Ernährung nur während der Diät radikal umstellt, danach aber wie vorher weiter isst, läuft Gefahr, die mühselig verlorenen Kilos schnell auf den Hüften wiederzufinden. Wer sich aber dauerhaft optimal für seinen Stoffwechsel ernährt, der kann sich Radikaldiäten sparen.

Eine Stoffwechselanalyse ist speziell auf Sie und Ihren Körper abgestimmt

Im Gegensatz zu Diäten ist eine Stoffwechselanalyse spezifisch auf Sie und Ihren Alltag abgestimmt. Auf der Basis von mindestens 42 Blutwerten inkl. Ihrer Blutgruppe können Sie genau erkennen, welche Organe Ihres Stoffwechsels nicht optimal funktionieren. Diese Schwachstellen im Drüsen-, Organ- oder Hormonsystem können mit der Ernährung und begleitenden Massnahmen gezielt angegangen werden. Sie erfahren, welche Nahrungsmittel besonders und welche weniger geeignet sind, um Sie möglichst optimal mit Energie zu versorgen. Wer also gesund bleiben will, muss seine Schwachstellen im Stoffwechsel- und im Hormonsystem identifizieren und an diesen arbeiten. Meist sind im Alltag nur leichte Anpassungen für grosse Effekte notwendig und bereits nach wenigen Tagen spüren Sie Ihre neu gewonnene Energie wieder. Zudem kann Gina Heller dank der genauen Analyse Sie individuell und personalisiert in Ihrer Ernährungsroutine beraten und mit Ihnen gemeinsam langfristige und anhaltende Erfolge erzielen. Die grafisch aufbereiteten Messergeb-



Foto: Saladin

nisse der Laborwerte sind sehr verständlich, die Analyse zeigt, ob man jeweils im grünen, gelben oder roten Bereich liegt. Dabei sehen viele Leute ihre Werte und wachen dann auf: Jetzt muss ich beginnen, etwas für mich und meinen Körper zu tun!

Die Stoffwechselanalyse gibt auch Aufschluss über andere gesundheitliche Beschwerden

Die Stoffwechselanalyse ist nicht nur gut für Leute, die abnehmen wollen, sondern auch für diejenigen, die unter Zivilisationskrankheiten leiden wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Haut- und Verdauungsprobleme oder Rheuma. Auch Übergewicht, Untergewicht, Krankheiten, Müdigkeit und schlechte Laune sind grösstenteils alles Folgen eines aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsels. Bei einer Stoffwechselanalyse werden alle relevanten Enzyme und Mineralien angeschaut, und dies nicht nur im Serum, sondern auch im Vollblut. Es werden also viel mehr Werte ermittelt als sonst üblich, was einen grossen Vorteil bringt. In ihrem beruflichen Alltag sieht Gina Heller immer wieder an ihren Kunden, wie wertvoll ein intakter Stoffwechsel ist und was für erstaunliche Verbesserungen dank der Stoffwechselanalyse erzielt werden können. So können beispielsweise Verdau-

ungsprobleme schon nach wenigen Wochen gelöst werden und auch das Hautbild kann sich durch einen angeregten Stoffwechsel enorm positiv verändern. Besonders schön ist für Gina Heller, dass die Leute sehen, dass sie es doch noch richten können und das egal in welchem Alter. Denn das ist genau das, was Gina Heller vermitteln möchte: Man kann immer an seiner Gesundheit arbeiten, man sollte nie den Kopf in den Sand stecken! So unterstützt sie ihre Kunden professionell und geht mit ihnen gemeinsam den Weg zurück zum Wohlbefinden. Unterstützend werden Laserakupunktur oder auch die Ohrakupunktur eingesetzt, besonders wenn Naschen ein ständiger Störenfried im Alltag ist und alles torpediert. Nebst der angepassten Ernährung darf natürlich auch die Bewegung für unseren Körper nicht fehlen. Aus diesem Grund bietet Gina Heller regelmässig Qi-Gong-Kurse an, die sich grosser Beliebtheit erfreuen.

Ob eine Stoffwechselanalyse, Qi Gong oder auch beides, im Vordergrund steht, dass Sie etwas für sich und Ihren Körper tun. Nutzen Sie die im Sommer gesammelte Energie als optimale Basis, um jetzt im Herbst auf einem guten Stoffwechsel aufzubauen. Denn wie sagt Gina Heller so schön: «Eine Stoffwechselanalyse ist eine Investition in Ihre persönliche Zukunft.»

Céline Saladin

Gina Heller

Schulgasse 14, 4106 Therwil, Mobil 076 559 85 18
E-Mail gina.heller@daotcm.ch, www.tcm-therwil.ch

Qi Gong/Tai Ji-Matinee – immer von 11–12.30 Uhr
jeweils Samstag, 16. September, 21. Oktober, 18. November und 16. Dezember 2017

Praxis für chinesische Medizin

Schulgasse 14, Therwil
Anmeldung per E-Mail an: gina.heller@daotcm.ch
oder SMS an 076 559 85 10
Gebühren Fr. 40.– für 90 Minuten, Infos: Kurse je 60–90 Minuten

Tai Ji Qi Gong ist eine Form von Körpertraining, bei dem auch die Aufmerksamkeit geschult wird. Die sanften Bewegungen aus dem Tai Ji Qi Gong werden mit der Atmung verbunden. Somit wird der ganze Körper mit mehr Energie und Sauerstoff versorgt und gestärkt. Die Beweglichkeit der Gelenke sowie die Sicherheit im Stehen und Gehen wird verbessert. Der Geist und das Gedächtnis werden geschult. Und nebenbei erfährt man tiefe Entspannung. Qi Gong ist eine umfassende Methode zur Verbesserung der Lebensqualität jedes Alters.

geschwind & spiegel

Haustechnik AG
Sanitäre Installationen Spenglerei Reparatur-Service
Badezimmer-Sanierungen Reparaturen Umbauten

Therwil Tel. 061 721 10 66 Ettingen Tel. 061 721 56 76

Baloise Bank SoBa

Wir machen Sie sicherer. Mit unserer persönlichen Beratung.

Philippe Bach, Vers-Experte
Mobile +41 79 235 61 24
philippe.bach@baloise.ch

Basler Versicherungen

Heinis AG
Im Dienste des Trinkwassers

Gewerbstrasse 16 4105 Biel-Benken
Tel. 061 726 64 22 Fax 061 726 64 33
info@heinis.ch www.heinis.ch

brodmann ag
malereien werbetechnik

Malerarbeiten innen und aussen
www.brodmannag.ch
4107 Ettingen Tel. 061 721 51 91

www.gewerbetherwil.ch
www.kmu-ettingen.ch

GUTZWILLER
GARTENBAU

Walter Gutzwiller GmbH
Drosselstrasse 21 | 4106 Therwil
Tel. 061 721 37 88
www.gutzwiller-gmbh.ch

ERNST DOLLINGER
SPENGLEREI - BLECHVERKLEIDUNGEN - FLACHDACH
NACHFOLGER ANDREAS THÜRING

Im Stückgarten 1 4107 Ettingen
Telefon 061 721 33 41
Telefax 061 721 37 60

HERBST-AKTION!

Chumm und lueg...

BRILLEN
STUDIO SALADIN

33% - 50% auf alle Sonnen-Brillen

19. bis 30. Sept. Bahnhofstrasse 3, 4106 Therwil

Wir haben Grund zu feiern!

Glücksrad mit Überraschungen vom 12. bis 16. September

Jubiläumsfeier am 16. September:
Schlagernacht mit DJ Achim

5 JOOR TRÄUMLI KAFFI!

www.traeumli-kaffibar.ch

www.gewerbetherwil.ch

FALCONE GMBH CARROSSERIE + SPRITZWERK

Falcone

Salismattenweg 40, 4105 Biel-Benken, Tel. +41 61 421 32 22

VSCI Carrosserie

Zeitungs-
leser
sind
immer
gut
orientiert

Maleratelier
Heinz Brodbeck

079 348 47 47

Ahornstrasse 2, 4106 Therwil
heinz-brodbeck@bluewin.ch
www.heinzbrodbeck.ch

Dorfweihnacht 2017: Es weihnachtet schon bald ...

Am Mittwoch, 6. Dezember, findet in Ettingen wieder die traditionelle Dorfweihnacht von KMU Ettingen statt. Für die Ettinger Detaillisten wieder eine Möglichkeit, sich von der besten Seite zu zeigen.

Die Dorfweihnacht war während der vergangenen Jahre jeweils ein grosser Erfolg und das ganze Dorf auf den Beinen. Auch Besucherinnen und Besucher aus den umliegenden Gemeinden haben den Weg ins Guggerdorf gefunden und wurden nicht enttäuscht: Farbige und funkelnde dekorierte Stände, eine strahlende Weihnachtsbeleuchtung und feine Düfte von Fleisch, Flammenkuchen oder Glühwein liessen echte Weihnachtsstimmung aufkommen. Und genauso soll

es auch in diesem Jahr wieder werden. Für die Kinder beginnt der weihnachtliche Anlass bereits um 15 Uhr mit Kerzenziehen und ein Höhepunkt wird wie jedes Jahr der Besuch des «Samichlaus» mit «Schmutzli» und Esel sein. Auch für weihnachtliche Musik ist seitens der Kinder gesorgt.

Es steckt viel Herzblut und Liebe zum eigenen Dorf sowie zur Gemeinschaft in dieser kleinen, aber sehr schön herausgeputzten Dorfweihnacht. Und sie gibt den Detaillisten in Ettingen die Möglichkeit, sich in ausgelassener und fröhlicher Stimmung bei der Bevölkerung von der besten Seite zu zeigen.

Caspar Reimer

Weitere Informationen und Anmeldung für Betriebe auf www.kmu-ettingen.ch



Fotos: Reimer

Die Adventsfenster haben in Therwil eine lange Tradition



Uns ist bewusst, dass beim Erscheinen dieser Ausgabe der Gewerbezeitung «KMU Ettingen/Gewerbe Therwil», zumindest kalendarisch, noch Spätsommer ist. Und bevor wir überhaupt an den Winter denken, dürfte es garantiert noch eine schöne Herbstzeit geben.

Wenn wir aber dennoch die Advents- und Vorweihnachtszeit thematisieren, dann darum, weil es im 99er-Dorf seit dem Jahre 2005 eine Tradition gibt, welche diese besinnliche Jahreszeit nicht nur symbolisiert, sondern die Menschen (und nicht nur die Therwilerinnen und Therwiler) auf den Advent und die Weihnachtstage sensibilisiert.

Das lokale Gewerbe, allgemein auch als KMU bezeichnet, hat diverse Möglichkeiten, auf sein reichhaltiges Angebot und die vielfältigen Dienstleistungen aufmerksam zu machen. Und es ist wichtig, mit der Bevölkerung in direkten Kontakt zu kommen.

Denn zuletzt hinterlässt die Verbindung «von Mensch zu Mensch» den prägendsten – und gewiss auch den nachhaltigsten – Eindruck. Und manche Bekanntschaft, ja Freundschaft sowie Geschäftsbeziehung haben so angefangen.

Therwil ist eine lebendige Gemeinde. Sie lebt – und es ist wichtig, dass, gerade im Ortskern, das Gewerbe floriert. Und das tut es. Denn es war der damaligen IG Zentrum zu verdanken, dass engagierte Frauen (vor allem!) und Männer die Adventsfenster gründeten. Vom 1. bis zum 24. Dezember öffnet sich symbolisch ein Adventsfenster – oder praktischer gesagt: Ein Geschäft, egal ob grösseres Unternehmen oder «Einzelmaske», lädt ab 18 Uhr zu einem ungezwungenen Apéro in die Geschäftslokalitäten ein. Und bei ungezwungenen Gesprächen, in der Dunkelheit der längst eingebrochenen Dezembernächte, entwickelt sich eine Stimmung, die man weniger beschreiben, aber umso mehr erleben und gespürt haben muss.

Georges Küng

Der Traum vom Eigenheim

Eigenmittel und Tragbarkeit sind wichtige Faktoren beim Hauskauf.

Bei den aktuellen Zinsen machen sich immer mehr Familien die Überlegung «Warum sollen wir jeden Monat Miete zahlen, wenn wir das Geld doch auch in etwas Eigenes investieren könnten?» Dies macht durchaus Sinn. Neben den Zinsen wird jedes Jahr ein gewisser Kreditbetrag abgestottert – der eigene Anteil am Haus steigt dadurch kontinuierlich an.

Es gibt jedoch zwei Hürden auf dem Weg zum Eigenheim:

Eigenkapital

Wer sich mit dem Thema Hauskauf auseinandersetzt, stösst rasch auf die 20-Prozent-Hürde: In der Schweiz ist es Vorschrift, dass ein Fünftel des Kaufpreises vom Käufer aus eigenen Mitteln bezahlt werden muss. Das sind bei einem Liegenschaftspreis von 1 Million 200 000 Franken, die als Eigenmittel verfügbar sein müssen. Diese 20 Prozent sind unterteilt: Die ersten 10 Prozent müssen «hart» verfügbar sein, als Guthaben auf dem Spar- oder Säule-3a-Konto. Die zweiten 10 Prozent können zum Beispiel durch den Bezug oder die Verpfändung der Pensionskassen abgedeckt werden.

Tragbarkeit

Wenn sich eine Familie mit dem Kauf eines Eigenheims befasst, wird schnell der Taschenrechner gezückt. Wie hoch ist der monatliche Zins? Welche Nebenkosten fallen an? Wie viel Geld sollen wir für Renovationen zur Seite legen? Dieses Budget kann mit etwas Recherche und Beratung relativ einfach erstellt werden. Neben den realen Kosten spielt aber noch etwas anderes eine entscheidende Rolle: die Tragbarkeit. Diese beinhaltet nicht die aktuellen Zinsen, sondern den sogenannten kalkulatorischen Zinssatz, der sich auf langjährige historische Zinsen bezieht. Aus diesem Grund rechnen die meisten Banken mit einem kalkulatorischen Zinssatz von 5 Prozent. Dazu kommen noch ungefähr 1 Prozent des Hypothekarbetrags für die Amortisation und 1 Prozent des Kaufpreises für den Unterhalt. Nur wenn am Ende der Berechnung dieser Betrag einen Drittel des gesamten Bruttoeinkommens der Familie nicht übersteigt, ist die technische Tragbarkeit gegeben. Erst dann kann die Bank grünes Licht für eine Finanzierung geben.

Fabienne Schindler, Produktmanagerin Hypotheken Basellandschaftliche Kantonalbank
Telefon 061 925 94 94, www.blkb.ch



Coiffure Team – wo jahrelange Erfahrung auf innovative Kreativität trifft



Schon seit 25 Jahren führen die leidenschaftlichen Coiffeusen Denise Schaub und Sandra Probst ihr Fachgeschäft «Coiffure Team» in zentraler Lage in Ettingen. Zusammen mit ihren drei Mitarbeiterinnen Sandra Schaad, Sandra Schräll und Diana Voss sind sie ein eingespieltes Team.

«Coiffure Team» bietet einerseits hohe Qualität durch Erfahrung, andererseits Innovation und stetige Weiterbildung. So verfolgt das Team von Denise Schaub und Sandra Probst stets die aktuellen Trends, wodurch sie immer am Puls der Zeit sind. Kreativität und neue Ideen sind im familiären Coiffeursalon garantiert.

Die modern und angenehm eingerichteten Räumlichkeiten schaffen eine professionelle und trotzdem persönliche Atmosphäre. Die Wünsche und Vorstellungen der Kundinnen und Kunden sind heute sehr breit gefächert: von ganz spezifischen

Modellfrisuren bis hin zu natürlichen Kurzhaarschnitten ist alles dabei. In jedem Fall nimmt sich das Team genügend Zeit für die persönliche Beratung ihrer Kundinnen und Kunden, um jeden individuellen Wunsch erfüllen zu können.

Sandra Probst, Denise Schaub und ihr Team bedanken sich bei allen treuen Kunden und freuen sich auch nach 25 Jahren noch darauf, viele alte, aber auch neue Kunden in ihrem Salon willkommen zu heissen!

Gerne nimmt das Team Ihre Voranmeldung entgegen. Was die Zeiten angeht, ist das Coiffure Team sehr flexibel und richtet sich gerne nach Ihren Wünschen.

Coiffure Team

Hauptstrasse 26, 4107 Ettingen
Telefon 061 721 21 11
Internet: www.coiffureteam.ch
E-Mail: info@coiffureteam.ch

Parkplätze vor dem Haus!

Garage Peter Bachofen: Mehr als rot-blaue Bürsten ...

Rot-blaue Bürsten waschen meisterlich – mit diesem Slogan für ihre top moderne Autowaschanlage hat sich die Garage Peter Bachofen einen Namen gemacht. Doch die Autogarage am Brühlmattweg in Ettingen hat weit mehr zu bieten.

Wegen der rot-blauen Bürsten ihrer Waschanlage ist die Garage Peter Bachofen symbolisch mit dem FCB verbunden: Immer wieder kreuzen in der Werkstatt Autos mit einem FCB-Kleber auf. Das ist kein Wunder, denn die rotblauen Bürsten der berühmten Waschanlage haben sich als gelungener Marketinggag erwiesen. Zudem ist die Garage Sponsoringpartner des FC Basel und somit im Stadion oder auf der Internetseite des Schweizer Meisters präsent. Doch ganz abgesehen vom FCB ... die Waschanlage hat wirklich vieles zu bieten. Es ist die modernste Autowaschanlage der ganzen Region. Ein Topergebnis sowie Nachhaltigkeit sind garantiert. Zahlungsmöglichkeiten: in bar oder mit einem bei uns erhältlichen «Badge» (aufladen direkt am Zahlungsautomat möglich, ab 100 Franken = + 10 %). Neu stellt das Team der Garage Peter Bachofen jeweils am Freitagnachmittag und am Samstag den ganzen Tag einen Industriestaubsauger zur Verfügung, damit die Kundinnen und Kunden ihre Autos auch innen reinigen können.

Das Geschäft der Garage Peter Bachofen gliedert sich in vier Bereiche

- An- und Verkauf aller Marken, Neuwagen sowie Occasionen
- Autowerkstatt mit Service, Reparaturen und MFK-Bereitstellung
- Selbstbedienungstankstelle, 24 Stunden geöffnet
- topmoderne Waschanlage

«Unsere Garage hebt sich durch Markenunabhängigkeit hervor», sagt Geschäftsführer Peter Bachofen. Autos fast aller Marken können zur Reparatur oder in den Service gebracht werden. Dabei will sich die Garage vor allem auf gängige Fahrzeuge konzentrieren. Allerdings: «Auf Anfrage kümmern wir uns auch um spezielle Autos, wie etwa Oldtimer.» Franziska Kobler (Werkstattleitung) nimmt Ihr Fahrzeug gerne entgegen.

Die Garage gibt es bereits seit 24 Jahren und sie ist aus der Region nicht mehr wegzudenken. Und obwohl Kundinnen und Kunden aus dem ganzen Leimental kommen, zeichnet sie sich nach wie vor durch einen individuellen, persönlichen und sympathischen Service aus. «Wir können schon mal auf spezielle Wünsche unserer Kundschaft eingehen», so Bachofen.

Die Garage Peter Bachofen freut sich auf Ihren Besuch!

Caspar Reimer



Foto: zVg

Garage Peter Bachofen

Brühlmattweg 1 • 4107 Ettingen • Telefon +41 61 722 00 44 • Fax +41 61 723 02 48
E-Mail: werkstatt@garagebachofen.ch • www.garagebachofen.ch

Kolb AG: Videoüberwachung

Überall in den Medien liest man vom Einbruchstourismus, was bei uns, bedingt durch die Grenzregion, stark zum Tragen kommt. Durch eine Funkalarmanlage und ihren verschiedenen Komponenten, wie z. B. Bewegungsmelder, können Sie Ihr Heim entsprechend sichern.

Falls etwas nicht in Ordnung ist, erhalten Sie eine Meldung auf Ihr Mobiltelefon. Aber wie wäre es, wenn Sie sehen könnten, was sich da abgespielt hat? Auch das ist kein Problem. Eine Überwachungskamera dient zur Abschreckung von unerwünschten Gästen und als Sicherheit für Sie und Ihr Eigentum. Dezent oder auffallend platziert wird automatisch aufgezeichnet, was der Kamera vor die Linse kommt. Dank einfacher Bedienung haben Sie Ihr Zuhause stets im Blick, egal ob am Arbeitsplatz oder in den Ferien bequem per Smartphone. Verschiedene Aufnahmestationen in und ums Haus sowie sogar an anderen Standorten lassen sich auf dem Bildschirm anzeigen.

Hochwertige Qualität der Kameras garantieren auch bei Dunkelheit scharfe Aufnahmen. Diese können im Innen- wie auch im Aussenbereich installiert werden. POE-Technik ermöglicht eine Stromversorgung durch das Netzwerkkabel, mit dem auch die Bilddateien übertragen werden. Somit entfallen komplizierte Installationen von 230-V-Leitungen für die Kameras.

In unserem Kolb Shop können Sie sich die einzelnen Komponenten ansehen und sich beraten lassen. Gerne zeigen wir Ihnen aber auch die Möglichkeiten direkt vor Ort auf.

Aber damit wir weiterhin technologisch vorne mitgehen können, konzentrieren wir uns auch auf die Ausbildung junger Mitarbeiter. Als Lehrbetrieb bilden wir in jedem der vier Ausbildungsjahre im Schnitt vier junge Leute, die alle aus Ettingen und Umgebung kommen, aus. Auch für ausgebildete Elektroinstallateure ist die Schulung noch nicht abgeschlossen. Mit spezialisierten, auf ihr Einsatzgebiet abgestimmten Kursen bilden sie sich laufend weiter.



Kolb AG



Bewegungsmelder



Türkontakt



Kamera im Aussenbereich

Kolb AG, Kolb Shop

Kirchgasse 1, 4107 Ettingen, Telefon 061 726 80 80, www.kolb-ag.ch

Drei Fachgeschäfte unter einem Dach



Das historische Gebäude an der Bahnhofstrasse 16 muss man längst nicht mehr besonders vorstellen: «schroth & nussbaumer Raumgestaltung» sind längst ein fester Bestandteil des Dorfbildes und engagierte Gewerbler. Neu ist, dass «Bild und Rahmen» von Christian Abt und der «Wullelade Therwil» von Gabrielle Abt in die Räumlichkeiten eingezogen sind.

Vor 35 Jahren eröffneten Gabrielle und Christian Abt den «Wullelade Therwil» und «Bild und Rahmen» an der Bahnhofstrasse 5 (heutiger Standort der Dorfdrogerie Eichenberger). Später zogen sie an den Hinterweg 3, wo beide ihr Geschäft 23 Jahre lang erfolgreich betrieben. Im Frühjahr wurden ihnen überraschend diese Räumlichkeiten gekündigt. Glücklicherweise ergab sich die Möglichkeit, in die schönen Ladenräumlichkeiten an der Bahnhofstrasse 16 umzuziehen.

Das Eröffnungsfest findet morgen Freitag und übermorgen Samstag ab 10 Uhr statt.

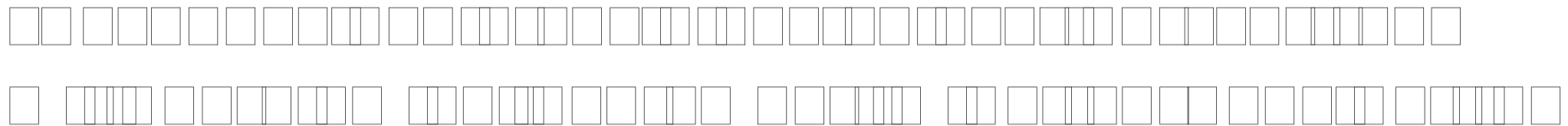
Im hellen, modern eingerichteten und einladenden Laden von Gabrielle Abt können Sie neben Wolle auch Schmuck-Unikate, modische Accessoires und Nuda-Handtaschen (ein hochwertiges Schweizer Produkt) kaufen. Gabrielle Abt ist aber auch Designerin für Strickmodelle, die in Fachmagazinen (Strickheften) publiziert werden. Und seit einem Jahr bietet sie auch Strickkurse an, die auf viel Resonanz stossen.

Im Verkaufsraum und im Schaufenster ergänzen sich ihre Produkte mit Bildern ihres Mannes Christian, der gelernter Vergolder ist. Konservierende Einrahmungen prägen seine tägliche Arbeit. Gekonnt verbindet er die alte Kunst des Rahmenvergoldens mit modernen und zeitgemässen Rahmen und Bildern. «Raumgestaltung Schroth & Nussbaumer» wirken schon 41 Jahre an der Bahnhofstrasse 16. Karl Schroth und Toni Nussbaumer beraten Sie gerne zum Thema Wohnen. Sie unterstützen Sie bei der Suche nach individuellen Lösungen im Bereich Vorhänge und Vorhangsysteme. Im eigenen Atelier werden auch Polstermöbel fachmännisch restauriert. Im Showroom finden Sie ausserdem das ganze Sortiment an Sitzmöbeln und Tischen von «horgengla-



rus». Das renommierte Fachgeschäft «horgenglarus» stellt seit 1880 qualitativ hochstehendes Mobiliar her: Sie können sich beim Probesitzen im Laden oder bei Ihnen zu Hause von der Einzigartigkeit dieser Produkte überzeugen.

Kurzum: drei bestandene Fachgeschäfte unter einem Dach! Diese Exklusivität und Einzigartigkeit findet man im Ortskern von Therwil: bei Schroth & Nussbaumer, dem Wullelade und Bild und Rahmen. *Thomas Kamber*



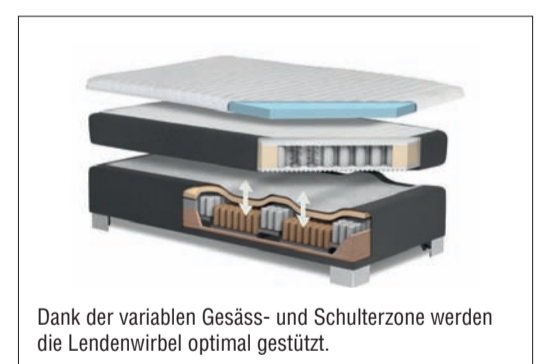
Lassen Sie sich beim von uns offerierten Apéro in lockerer Atmosphäre von unserer Bettenausstellung inspirieren. Am Donnerstag, 28. September öffnen wir unsere Türen um 19 Uhr bis ca. 22 Uhr für Sie. Ab 20 Uhr erfahren Sie in einem amüsanten Kurzvortrag eines Schlafexperten mehr über das gesunde und erholsame Schlafen. Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach ein Bettinhalt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden kann.

Dies gilt insbesondere auch für Boxspring-Betten. Einst den teuren amerikanischen Hotels vorbehalten, werden diese auch bei uns immer beliebter und haben längst im privaten Bereich Einzug gehalten. Geschätzt aufgrund Ihrer Ästhetik, überzeugen Sie auch im Bereich Ergonomie. Exemplarisch dafür steht das EOS Ergo von Philrouge, mit welchem Sie einzigartigen Schlafkomfort geniessen. Individuell anpassbar dank innovativem Unterbau mit bequem verstellbarer Schulter- und Gesässzone. So wird eine perfekte ergonomische Anpassung an Ihren Körper erreicht, ganz einfach per Knopfdruck. Die Lendenwirbel werden sanft gestützt und die Schultern spürbar entlastet.

Eine in drei Festigkeiten verfügbare 7-Zonen Taschenfederkern-Matratze mit punktelastischer Federung sowie der atmungsaktive Topper sorgen für umfassendes Wohlbefinden. Damit setzt das EOS Ergo in Bezug auf die ergonomischen Anpassungsmöglichkeiten neue Massstäbe. Auch der optischen Individualisierung sind kaum Grenzen gesetzt. Bei den Polsterbezügen stehen mehr als 50 strapazierfähige Polsterstoffe und hochwertige Textilleder zur Auswahl. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne in unserem Fachgeschäft in Therwil!



EOS Ergo von Philrouge setzt neue Massstäbe in Bezug auf die ergonomischen Anpassungsmöglichkeiten.



Dank der variablen Gesäss- und Schulterzone werden die Lendenwirbel optimal gestützt.



«Gesundes Schlafen» – kostenloser Kurzvortrag mit Apéro am Donnerstag, 28. September im Betten-Haus Bettina

Erfahren Sie mehr über das gesunde Schlafen von einem Schlafexperten in einem amüsanten Kurzvortrag.

Türöffnung und Apéro ab 19 Uhr, Kurzvortrag ab 20 Uhr.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich bei uns bis zum 21.9.2017 telefonisch oder per E-Mail anzumelden.

061 401 39 90, verkauf@bettenhaus-bettina.ch

Matratzen Herbstaktion vom 22. September bis 21. Oktober 2017 im Betten-Haus Bettina

Profitieren Sie während unserer Herbstaktion von attraktiven Preisvorteilen diverser Markenprodukte.

Bico, Tempur, Roviva, Röwa, Technogel

Wir sind bekannt für unsere umfassende Beratung und helfen Ihnen gerne dabei, die auf Sie und Ihre Schlafgewohnheiten angepasste Matratze zu finden.

Schauen Sie bei uns herein, wir freuen uns auf Sie!

Betten-Haus Bettina AG
Wilmattstrasse 41, 4106 Therwil, 061 401 39 90
www.bettenhaus-bettina.ch

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag 9.30–12 und 13.30–18.30 Uhr
Samstag 9–16 Uhr

**Betten-Haus
Bettina**

Kennen Sie Ihr Lebensfeuer?

Ihr Lebensfeuer glost nur noch vor sich hin? Sie fühlen sich total ausgebrannt? Oder sind Sie Feuer und Flamme für etwas? Nehmen Sie sich schnell mal etwas zu Herzen? Liegt Ihnen etwas im Magen? Laufen Sie schon seit Längerem auf Sparflamme?



Brigitte Brunner

Foto: Matascha Jansen

chinesische  medizIn
brigitte brunner

Bestimmt kennen Sie noch andere Formulierungen, die auf die enge Verbindung zwischen Körper und Psyche hinweisen. Unser Körper hat einen Einfluss auf unsere Gefühle und umgekehrt. Wir sollten also öfter mal auf die Sprache unseres Körpers hören. In einen Dialog treten mit unserem aufgeregten Herzen, mit unserem empfindsamen Magen oder unserem gereizten Darm. Doch Hand aufs Herz, allzu oft leben wir nicht nach dem, was wir wissen. Oder? Wie Sie wahrscheinlich bereits wissen, sind es in erster Linie nicht die genetischen Faktoren, die unsere Gesundheit ausmachen. Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko sind neben schwer belastenden Lebens-

erfahrungen, die unsere generelle Stressanfälligkeit erhöhen, auch chronische Belastungen in Arbeit und Familie, etwa durch die Pflege eines Angehörigen. Die können uns das Herz «schwer machen» oder uns sogar die «Luft zum Atmen» nehmen. Genauer gesagt ist es unser Ruhenerve, der Parasympathikus, der bei chronischen Belastungen seine Funktion als regenerativer Teil unseres Nervensystems nicht mehr erfüllen kann. Ist er zu schwach, kann er nicht einmal mehr seine entzündungshemmende Aufgabe erfüllen. Dadurch können unsere Herzkranzgefässe geschädigt werden und Arteriosklerose entstehen. Neue wissenschaftliche Studien belegen, dass chronische Entzündungen auch Auslöser für die Entwicklung einer Depression sein können. Und wer kennt nicht die wachen Nächte durch Sorgen, Grübeln. In diesem Falle streikt unser Ruhenerve ganz. Spätestens dann ist es Zeit, Ihre Entspannungsfähigkeit wieder zu trainieren. Vorher jedoch sollte diese gemessen werden.

Die Messung der Herzratenvariabilität

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist ein Mass für die gesamte Anpassungsfähigkeit eines Organismus und damit ein Mass für Gesundheit. Die HRV errechnet sich aus den millisekundengenauen Abständen zwischen den einzelnen Herzschlägen eines Menschen. Die Veränderung dieser zeitlichen Abstände ist ein Mass für die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems.

Verdauung, Schlaf, Herz und Kreislauf und vieles mehr wird durch das autonome Nervensystem gesteuert, das alle wesentlichen Funktionsabläufe im menschlichen Organismus reguliert. Das Zusammenspiel seiner beiden Äste – Sympathikus für Leistung und Parasympathikus oder Vagus für Regeneration – kann durch die Messung der Herzratenvariabilität erfasst und sichtbar gemacht werden.

Entspannungsfähigkeit messen

In unserer Praxis haben Sie zwei Möglichkeiten, Ihre Entspannungsfähigkeit messen zu lassen. Die Kurzzeitmessung dauert nicht länger als 15 Minuten und schon haben Sie ein genaueres Bild Ihrer Regenerationsfähigkeit und Ihrer Vitalität.

Seit Kurzem gibt es auch die Möglichkeit, eine 24-Stunden-Langzeitmessung bei uns zu machen. Als Partnerin von Autonom Health kann ich Ihr Lebensfeuer messen und mittels genauen Aufzeichnungen Ihres Tätigkeitsprofils während der Messung analysieren, wie gut Ihr autonomes Nervensystem für Sie arbeitet. Wichtiger jedoch ist, dass wir Ihnen genau sagen können, wo Sie ansetzen müssen, um Ihre Gesundheit wieder in Balance zu bringen, sodass Ihr Lebensfeuer wieder so hell und kräftig brennt (wie es Ihrem Alter entsprechen sollte).

Der Vorteil der 24-Stunden-Messung ist, dass Sie eine Aufzeichnung eines ganz normalen Tages haben: Wie reagiert Ihr Herz auf das Essen, die Autofahrt in den Supermarkt oder die Arbeit am PC? Und besonders aufschlussreich ist die Aufzeichnung während des Schlafes: Haben Sie ausreichend Tiefschlafphasen? Träumen Sie? Entspannen und erholen Sie sich während der Nacht?

Bei der Messung wird der Zustand des Parasympathikus gemessen. An der Schwankung der Herzfrequenz sieht man, wie gesund dieser Teil des Nervensystems ist, der für Ruhe und Ausgeglichenheit sorgt. Die Herzratenvariabilität ist ein Mass dafür, wie anpassungsfähig Sie sind. Die Variabilität ist am grössten, wenn wir wenig Stress im Leben haben, nicht rauchen, wenig Kaffee trinken und uns regelmässig bewegen. Also wenn wir körperlich und seelisch gesund sind.

Sobald Sie jedoch einen körperlichen oder psychischen Stress erleben, wird die Variabilität zwischen zwei Schlägen geringer. Das Herz wechselt also auch in den Stressmodus, denn es meint, viel Energie bereitstellen zu müssen. Sie kennen das bestimmt: Regen Sie sich über etwas auf oder belasten Sie sich körperlich durch Treppensteigen oder schnelles Gehen, so steigt Ihr Puls. Aber auch Ärger oder Freude lassen den Puls in die Höhe schnellen. Die Analyse der 24 Stunden zeigt uns aber auch Ihre Stärken. Vor allem, wenn es um chronische Beschwerden geht, ist dies hilfreich: Wo können Sie ansetzen, um wieder zu vermehrter Vitalität zu kommen? Die Messung zeigt es genau.

Entspannungsfähigkeit stärken

Mit Akupunktur und Chinesischer Kräutertherapie kann ebenfalls das geschwächte autonome Nervensystem gestärkt werden. Je nach der Art Ihrer Beschwerden wird dabei entweder nur Akupunktur oder Akupunktur in Kombination mit Kräutern verwendet. Auch hier wird direkt das autonome Nervensystem beeinflusst und die Selbstregulationsfähigkeit gefördert. Als Klinische Psychologin mit der Spezialisierung auf Angststörungen, Depressionen und Burn-out wende ich auch, wenn notwendig, psychologische Methoden an.

Entspannungsfähigkeit trainieren

Ja, es stimmt, Entspannung kann man lernen. Biofeedback heisst das Zauberwort. Bio (griech.) heisst Leben, Feedback bedeutet Rückmeldung. Beim Biofeedback wird ein biologischer Wert während des Trainings erfasst und der Effekt der Entspannungsübungen unmittelbar zurückgemeldet. Diese Rückmeldung kann optisch oder akustisch geschehen. Dadurch lernen Sie schnell und effektiv, wie Sie in den richtigen Entspannungsmodus kommen. Hier in der Praxis verwenden wir dazu vor allem den Qiu.

Qiu – Freude fürs Herz

Der Qiu ist ein mobiles Biofeedbackgerät in Form einer Kugel, mit der man die Herzfrequenzvariabilität trainieren kann. So lernt man sich zu entspannen. Dabei ist die gesundheitsfördernde Wirkung einer Qiu-Übung nicht auf das Herz begrenzt, sondern erreicht alle Organe.

Auch zur Vorbeugung und Therapieunterstützung chronischer Erkrankungen, wie z.B. Reizdarm, Schlaflosigkeit, Prüfungsängste, Rückenbeschwerden, Migräne ist die kleine Kugel ideal. In der Kombination mit Akupunktur und Heilkräutern können auch schwer gestresste Menschen schnell und effektiv einen gesünderen Lebensstil entwickeln.

Wenn Sie Fragen haben, wir sind gerne für Sie da:

**Praxis für Chinesische Medizin
Brigitte Brunner**

Bahnhofstrasse 28B, 4106 Therwil
Telefon 061 401 29 36, www.stressinstitut.ch

1213402
www.baerheizung.ch

Ihr Spezialist für:
• Oel- und Gasfeuerungen
• Heizungsreparaturen
• Heizungsservice
• Boilerservice

j. baer SYT 30 JOOR
Feuerungsfachmann mit eidg. Fachausweis
4107 Ettingen 061 721 30 34
Für und Flamme

WETTSTEIN & WANNER
Spenglerei + Bedachungen
4106 Therwil
Mühleweg 8a
Telefon 061 721 92 73
info@wettstein-wanner.ch
www.wettstein-wanner.ch

Bürobedarf
BÜRO KOREI

Büro Korei GmbH
Das Bürofachgeschäft
für Papeterie + Bürogeräte
Bahnhofstrasse 28
4106 Therwil
Tel. 061 722 08 88
Email: info@buerokorei.ch
www.korei.ch

kolb AG Elektro-Installationen
Swisscom TV
Alarmanlagen
Telefonanlagen
PC-Support
Internet
Ettingen
061 726 80 80
www.kolb-ag.ch

Gschwend AG
Sanitär-Heizung-Schwimmbad-Solar-Planung
Bad und Pool vom Gschwend...
Sie voll im Trend!
Teichstr. 15 | 4106 Therwil | 061 721 89 80
www.san-gschwend.ch

www.gewerbetherwil.ch

Natursteine – Transporte – Wegbau
seit 1954 **Rohkies + Heinis AG**

- Feld- und Waldwegsanierung
- Kippertransporte, Abrollcontainer
- Humus, Mergel
- Natursteine

Grossmattweg 28
4106 Therwil
Tel. 061 721 13 40
Fax 061 721 11 50
rohkiesheinis@bluewin.ch



Benz & Partner AG
Metallbau



Klemmt die faltwand Ihres Wintergartens, schliesst die Eingangstüre nicht mehr richtig – oder quietscht das Gartentor?
Rufen Sie uns einfach an oder kontaktieren Sie uns per Mail.
Wir beraten Sie kompetent und reparieren oder warten Ihr Produkt professionell.
Ihr regionaler Partner für Metallbau, Service- und Reparaturarbeiten



Telefon 061 723 13 30
metallbau@benzundpartnerag.ch
www.benzundpartnerag.ch

Kolumne: Brot



In meiner Kindheit beteten wir mittags um das tägliche Brot – nicht um Kartoffeln, Mais oder Fleisch, ums auserwählte Brot! Und das war ernst gemeint. Es war Krieg, es herrschte Mangel, der Bäcker durfte von Gesetzes wegen das Brot erst drei Tage nach dem Backen verkaufen. Frisches Brot war zu verführerisch. Dazu gab es nur dunkles Ruchbrot, gelegentlich mit gekochten Kartoffeln gestreckt. Mein erster Bissen frisches Brot nach dieser Zeit kam mir himmlisch vor. Später gewöhnte ich mich daran.

Aber etwas Geheimnisvolles blieb am Brot hängen. Vorerst gab es an den Verkaufsstellen drei Sorten: das mehlbestäubte Basler Brot, das eher glänzende St. Galler Brot und etwa noch ein Buurebrot. Bei den ersten zwei Arten wurden zum Backen zwei Laibe zusammengeschoben, sodass sich an jedem Teil eine Bruchstelle bildete. Dieser «Aaschnitt» war in unserer Familie sehr begehrt, das trockene Hinterteil, bei uns «Kröpfli» genannt, war nicht so gefragt. Später kam bei einem unserer Bäcker, der aus dem Mendrisiotto stammte, noch das herrliche Tessinerbrot mit den vielen Bruchstellen dazu. Da hatte jede Portion zwei Anschnitte.

Brot musste sein. Zum «Zmorge» gab es riesige «Schnitte». In den kargen Zeiten mit wenig Butter, später wurde grosszügiger geschmiert. Obendrauf natürlich «Gomfi» oder gelegentlich sogar Honig.

Es war völlig undenkbar, beim «Znacht» Käse oder Wurst ohne Brot zu essen. Ein Innerschweizer Lehrer bemerkte einmal bei einem Essen ganz entsetzt: «Nid emal Broud nänd s zur Supp!»

Unvorstellbar gewesen wäre übrigens auch die erschlagende Riesenauswahl an Brotsorten wie in den heutigen Auslagen!

Ich geniesse das und bin glücklich, dass ich überall verschiedenste Arten von Urdinkelbrot erwerben kann. Und ich esse es bis auf den letzten Krümel – und wenn es in einem Brotaufwurf ist.

Dass mir Brot immer noch heilig ist, bemerke ich seit Wochen: Immer wieder entdeckte ich am Montagmorgen auf der Strecke von Therwil Richtung Käppeli, dass irgend jemand halbe und ganze Laibe Brot in den Strassengraben geworfen hat, ich sehe bis zu fünf Teile an einem Tag. Das ist mir ein grosses Ärgernis, aber auch ein Rätsel. Wer tut so etwas und warum oder wofür?

Kennt jemand die Antwort?



Hansjörg Hänggi, freischaffender Autor in Therwil, bekannt durch seine Lieder- und Geschichten-Abende. (hansjoerghaenggi@intergga.ch)

Gewerbetipp: Wanderbekleidung

Der heutige Gewerbetipp kommt von Pascal Stöcklin vom Sportgeschäft in Ettingen.

Outdoorbekleidung:



Bei der Bekleidung ist besonders auf den richtigen Aufbau von Schichten zu achten. Die Funktionalität ist sehr wichtig, um sich in der Kleidung wohlfühlen. Bei warmem oder kaltem, bei nassem oder trockenem Wetter sollte man auf die Isolation und die Atmungsaktivität achten.

Wasserdicht ist nicht einfach wasserdicht, nur weil wasserdicht draufsteht. Meist hält «wasserdichte» Kleidung einem Regenschauer durchaus stand. Einen guten Schutz bei längerem Regen hat man erst, wenn die Undurchlässigkeit mit einer Wassersäule von 10 000 mm angegeben wird.

Softshelljacken gibt es für kühlere oder wärmere Tage in verschiedenen Dicken. Sie sind sehr atmungsaktiv und man ist relativ gut gegen Regenschauer geschützt. Durch ihre Elastizität hat man gute Bewegungsfreiheit, was den Tragekomfort erhöht.

Bei T-Shirts und Hemden sind die modernen Materialien schnell trocken und bieten einen hervorragenden UV-Schutz. Ausserdem sind sie extrem pflegeleicht.

Wanderschuhe:



Wanderschuhe gibt es für die unterschiedlichsten Ansprüche. Daher soll man auf eine Beratung durch das Fachpersonal nicht verzichten. Die Passform und das Anwendungsgebiet, wo man den Schuh tragen will, sind enorm wichtig.

Die Vorteile von Gore-Tex-Schuhen sind vor allem, dass sie leichter und absolut wasserdicht sind. Auch Lederschuhe haben ihre Vorteile. Sie vermitteln ein angenehmeres Fussklima bei warmen Temperaturen.

Um den Tragekomfort an den Füessen zu erhöhen, empfiehlt sich evtl. das Tragen von Einlegesohlen. Diese korrigieren gewisse Fussstellungen, sodass man weniger Mühe und einen sichereren Gang hat. Zum Schluss ist es wichtig, die richtigen Socken zu tragen. Sie sind das A und O in den Wanderschuhen.

So, nun wünsche ich euch, dass ihr die Wanderungen in der Natur bei wunderschönem Herbstwetter auch richtig geniessen könnt.



www.sport-stoeklin.ch

Am Samstag in Therwil und Ettingen einkaufen! Unsere Samstags-Öffnungszeiten für Sie:

THERWIL

Betten-Haus Bettina	9.00 bis 16.00
Bild und Rahmen Christian Abt	9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00
Brillen Studio Saladin	9.00 bis 14.00
Büro Korei	9.00 bis 14.00
Coiffure Isabella	8.00 bis 16.00
Coop Therwil	7.30 bis 17.00
der Schuh	8.00 bis 12.00
Dorf Drogerie Eichenberger	8.00 bis 16.00
Engelcoiffure	8.30 bis 15.00
Fernseh Fehr	8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 16.00
Festmode Desirée	10.00 bis 15.00
Flora Vera Blumen	9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00
Frisierregge	8.00 bis 16.00
Garage Ruf	10.00 bis 14.00
Grellinger – Bäckerei	6.00 bis 17.00
Gschängg-Stübli Fichtä	10.00 bis 16.00
Gschwind Weinbau	10.00 bis 12.00
Handschin Augenoptik	9.00 bis 14.30
TS Hair Secrets GmbH	8.00 bis 13.00
Leimen Apotheke	7.45 bis 12.15
mathis fleisch & feinkost	7.00 bis 14.00
Naturwesen und Kristalle	9.30 bis 16.00
Radio TV Foto Bürgi	8.00 bis 12.00
Rockstar Motos	10.00 bis 14.00
Schroth&Nussbaumer	10.00 bis 13.00
Träumli Kaffi Bar	9.00 bis 14.00
Velo Schrade	9.00 bis 15.00
Wullelade Gabrielle Abt	9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00

ETTINGEN

Blauen Apotheke	8.00 bis 17.00
Bäckerei – Konditorei – Café Jeker	7.00 bis 14.00
Bike-Your-Life	9.00 bis 16.00
Media Reisen	9.00 bis 13.00
Blumenlädeli immer grün	9.00 bis 14.00
Buchhandlung Stöcklin Media GmbH	9.00 bis 16.00
Coiffure Team	8.00 bis 14.00
Sport Stöcklin	9.00 bis 16.00
Lädeli Bad Ettingen	6.00 bis 21.00
Hue Optik	9.00 bis 14.00
Wechselzone	11.30 bis 16.00
Ambros Thüring GmbH	10.00 bis 12.00

Gewerbe Therwil • Gewerbe Ettingen

Sie sind neu im Gewerbeverein?
Hier können Sie sich vorstellen.

Bei Fragen können Sie sich an
philippe.bach@baloise.ch, wenden.

Veranstaltungen/Termine

Gewerbe Therwil

18. November
Führung im Roche-Turm
1. bis 23. Dezember
Adventsfenster

Besuchen Sie unsere Homepage
www.gewerbetherwil.ch oder
unsere Facebookseite
www.facebook.com/Gewerbe-Therwil
für aktuelle Neuigkeiten

Gewerbe KMU Ettingen

September Sitzung mit Gemeinderat
6. Dezember Dorfweihnacht
12. Dezember Apéro nach Gemeindeversammlung

Besuchen Sie unsere Homepage
www.kmu-ettingen.ch oder unsere Facebookseite
www.facebook.com/kmuettingen
für aktuelle Neuigkeiten