



Zürcher Landfrauen Vereinigung

Zürcher Bauernverband ■ Lagerstrasse 14, 8600 Dübendorf ■ bauer@landfrauen-zh.ch ■ www.landfrauen-zh.ch

Weiterbildung der KÖW vom 17. Oktober 2018

Jede Bewegung ist besser als keine

Unter dem Titel: «Bewegung und Entspannung im Alltag» liessen sich 20 Frauen ein auf einen spannenden und aktiven Postenlauf um den Strickhof Wülfigen. Themen wie Haltung, Koordination, Gleichgewicht, Stärkung und Entspannung waren angesagt.



Volle Konzentration bei der Koordinationsübung «Kreuztippen», die meisten müssen nochmal üben. Bild: Margreth Rinderknecht

Kathrin und Fabrizio von der Firma lifetime health begrüsst die Frauen zu einem kurzweiligen und bewegungsintensiven Vormittag. Für die Informationen zu den einzelnen Posten versammelten sich die Frauen in der Mehrzweckhalle. Die einen gingen nach draussen zu den auf dem Gelände verteilten Posten, andere blieben in der Halle und liess sich von Kathrin durch eine Reihe von Bewegungsübungen führen, welche die Faszien trainieren. Es geht darum, tiefliegende Muskeln zu aktivieren und zu stärken. Faszien finden sich fast überall im Körper, in der Haut, aber auch in den Knorpeln, den Knochen, den Gelenken, den Sehnen, den Muskeln und den Organen. Die Stimulation der Faszien soll die Regeneration fördern. Voll im Trend liegt das Faszientraining mit der Foam Roll, einer Schaumstoffrolle, welche es in verschiedenen Härtegraden zu kaufen gibt.

Koordination

Auf dem herbstlichkühlen Pausenplatz galt es dann, seine Koordination zu prüfen und zu verbessern. Es gab Aufgaben, welche den ganzen Körper einbezogen, so etwa das Balancieren auf einem schmalen Band, welches zwischen zwei Pfosten gespannt war. Auch mit zwei Hilfsstöcken ein schwieriges Unterfangen. Oder wie wäre es mit dem Balancieren auf einem Brett, welches auf einer Holzrolle liegt. Im Zirkus sieht das ja sehr einfach aus. Die eine oder andere wurde dabei übermütig und fand sich am Boden liegend wieder; zum Glück hat sich dabei niemand verletzt. Doch schon kleine Koordinationsübungen mit Händen und Füssen forderten viel Konzentration:

Mit dem Fuss eine Kreislinie fahren und gleichzeitig mit der Hand ein Quadrat. Oder bei einer Hand den Zeigefinger strecken und bei anderen den Daume und dann wechseln: tönt einfach, probieren Sie es aus!

Haltung bewahren und Gelenke mobilisieren

Spannend waren die Diskussionen zum Thema Haltung: Bei welcher Körperhaltung wird die Wirbelsäule geschont, wann ist sie beansprucht? Wie kann ich den Rücken entlasten, wenn ich lange eine sitzende Arbeit ausführe? «Wichtig ist, dass man die Stellung immer wieder ändert, aufsteht, Dehnübungen macht, damit es nicht zu Verspannungen kommt,» war die Erkenntnis der Frauen. Ähnlich tönt es bei Posten zum Mobilisieren: «Das sind eigentlich einfache Übungen, mit welchen man auch das Jäten im Garten unterbrechen kann und wenn dann halt die Nachbarin komisch herüberschaut, tut das ja niemandem weh!»

Entspannung tut gut

Zurück im Schulzimmer konnten die Frauen unter Videoanleitung ihre Nackenmuskulatur mit gezielten Übungen entspannen. Ein netter Herr zeigte, wie die Wirbelsäule im obersten Be-

Kreuztippen

Diese Übung können Sie zu Hause machen und ist ideal, um die beiden Hirnhälften zu aktivieren. In der Ausgangsstellung berühren Sie mit der rechten Hand den Bauchnabel, mit der linken Hand die rechte Schulter. Nun geht die linke Hand von der rechten Schulter runter zum Bauchnabel und wieder zurück. Die rechte Hand geht gleichzeitig vom Bauchnabel zur rechten Schulter, dann zur linken Schulter und wieder zurück. lifetime health ■

reich gedehnt und gelockert werden kann. Auch ein paar Akupressur Möglichkeiten für verspannte Muskeln probierten die Frauen aus und fanden: «Das hat mir viel gebracht, das will ich zu Hause auch regelmässig machen. Wichtig ist, dass solche Übungen in den Alltag einfließen. Zähne putzen ist ja auch regelmässig angesagt.» Schmunzelnd sahen sie sich dann auch den – leider englisch kommentierten – Film über die Wirkung von Kurzmeditationen an: eine Minute lang bewusst entspannen: im Zug, in der Warteschlange vor der Kasse, beim Warten auf der Post. ■ Margreth Rinderknecht

Speckbrötli-Rezept

Die Zürcher Landfrauen an der Züspa

Die Züspa stand beim ZBV und der ZLV ganz unter dem Motto «Fleisch». So passte das feine Speckbrötli sehr gut dazu. Damit man zu Hause nachbacken kann, hier das Rezept für 18 Brötchen:

Zutaten:

- 20 g Hefe
- 6 dl Wasser (Raumtemperatur)
- 1 kg Bauernmehl dunkel (Raumtemperatur)
- 200 g Speckwürfel
- 20 g Salz

Zubereitung:

- Mehl und Salz mischen
- Anschliessend Wasser, zerbröckelte Hefe und Speckwürfel hinzufügen
- Mit den Händen für einige Minuten kneten. Natürlich kann auch eine Knetmaschine benutzt werden.
- Der Teig sollte eine leicht zähe Konsistenz erreichen, sodass er sich gut von den Händen lösen lässt.
- Den Teig an einem warmen Ort ruhen lassen, so lange bis er doppelt so gross ist.



Bei der Verzierung der Brötchen gibt es keine Grenzen. Bild: MIB

- Backen auf 180°C (Ober-/Unterhitze)
- Aus dem aufgegangenen Teig können ca. 18 x 100-g-Brötchen geformt werden.
- Während ca. 20 Minuten goldbraun backen
- Auf einem Gitter auskühlen lassen.

■ mib

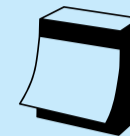
News SBLV

Lohngleichheit

Nach 37 Jahren rückt die Umsetzung des Gleichstellungsartikels Art. 8 Abs. 3 der Bundesverfassung ein Stückchen näher.

Mit Genugtuung nimmt der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband zur Kenntnis, dass der Nationalrat sich zu den minimalen Massnahmen zur Umsetzung der Lohngleichheit zwischen den Geschlechtern durchringen konnte. Selbst 37 Jahre nach der Verankerung der Gleichheit der Geschlechter in der Bundesverfassung besteht immer noch ein Lohnunterschied von 7 Prozent oder durchschnittlich Fr. 7000.– pro Jahr, der sich nur aufgrund des Geschlechts erklären lässt. Die Abstimmung von Ende September ist ein Schritt in die richtige Richtung und Voraussetzung dafür, dass bei der Vorlage zur Stabilisierung der AHV 21 eine Mehrheit für eine Erhöhung des Rentenalters der Frauen gewonnen werden kann. ■ SBLV

Veranstaltungen der Landfrauen



4 Handlisme – Landfrauen Bezirk Winterthur

Handstricken ohne Nadeln. In zwei Stunden entsteht so ein toller Schal, der ein ideales Weihnachtsgeschenk ist. Anleitung durch eine erfahrene Handarbeitslehrerin. Kosten 30 CHF pro Person, Wolle bringt jede Teilnehmerin selber mit.

Termin: Mittwoch, 24. Oktober 2018, 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Strickhof Wülfigen, Zimmer 2b

Anmeldung: sofort, Informationen: Andrea Zürcher, 079 833 35 26

5 Herbst-Höck – Landfrauen Bezirk Bülach

Die Ortvertreterinnen und der Vorstand der Landfrauen des Bezirks Bülach treffen sich zum Herbst-Höck. Bei einem kleinen Imbiss und feinem Dessert bietet sich die Gelegenheit für interessante Gespräche.

Termin: Donnerstag, 25. Oktober 2018, ab 19.30 Uhr

Ort: Restaurant Breiti, Winkel

Trachtenbörse der Landfrauen Bezirk Horgen

Börse für Trachten und Zubehör, Preise werden von den Verkäuferinnen vorgängig angeschrieben. Die Trachtenschneiderin Annegreth Suter ist anwesend und berät kostenlos. Trachten und Zubehör für Verkauf sind abzugeben am 27. Oktober von 11.00 bis 13.30 Uhr. Nicht Verkaufte kann ab 16.30 Uhr wieder abgeholt werden.

Termin: Samstag, 27. Oktober 2018, 13.30 bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Restaurant Spreuemühle, Hirzel

Informationen: Angi Hitz, 079 441 33 57, oder Andrea Zollinger, 079 512 91 33

Vermittlungsstelle Ländliche Familienhilfe

Telefon 079 136 97 15 (Montag bis Freitag, 8.00 bis 9.00 Uhr)
www.familienhilfe-zh.ch

Interview mit Dr. Silvia Steiner

Dr. Silvia Steiner

Regierungsrätin des Kantons Zürich

Prominenter Züspa-Gast am 29. September 2018 am Landfrauen-Stand.



«Die Landfrauen spielen eine wichtige Rolle.»

Wie gefällt Ihnen das Backen mit den Landfrauen?

Super, es ist total der Plausch! Ich lernte eine neue Technik, den Zopf zu flechten. Zudem hat man mir gezeigt, wie man ein Schoggimüsl geformt wird. Es beeindruckt mich, wie harmonisch man miteinander umgeht.

Was nehmen Sie für Eindrücke mit nach Hause?

Wenn man am Stand der Landfrauen ist, spürt man den Zusammenhalt, die gegenseitige Unterstützung und Hilfe.

Was möchten Sie den Landfrauen mit auf den Weg geben?

Die Landfrauen sind wichtig und spielen eine zentrale Rolle in der Landwirtschaft, für den Betrieb und die Familie. Sie können stolz sein, denn sie stehen für wichtige Werte wie Nachhaltigkeit, Sorgfalt gegenüber der Natur und Tradition.

Ich bedanke mich bei den Landfrauen, dass ich bei ihnen am Stand sein durfte und Backstube-Luft schnuppern durfte. Weiterhin gutes Gelingen an der Züspa.

■ MIB

Anzeige

WIRZ GEWISS GmbH Gewissli 4
 8624 Hainbrunnstrasse Telefon 088 - 266 20 74
 Der Partner für
 Direktvermarkter + Selbstvermarkter www.wirz-gewissli.ch info@wirz-gewissli.ch

Halzspankörbe sind unsere Stärke - Verpackungen aber auch

Vom Brotkorb über Popper-Tragtauchen zum Salatbeutel. Von der Fruchtschale über Eierverpackungen zum Polypropylen-Beutel. Einmachgläser und Flaschen in diversen Ausführungen und verschiedenen Verschlussmöglichkeiten. Das alles und noch viel mehr finden Sie bei uns.

www.wirz-gewissli.ch

