



11

Von Mensch zu Mensch:  
Yann Chaumont



13

Gewerbe:  
Martin Hausheer fährt  
mit dem eMobil



15

Gewerbe:  
Isabelle Krähenbühl  
freut sich auf Kunden



17

Gewerbe:  
Philipp Sidler kümmert  
sich um Ihren Garten



20

Gewerbe:  
Petra Notz öffnet ihr  
KosmetikAtelier wieder



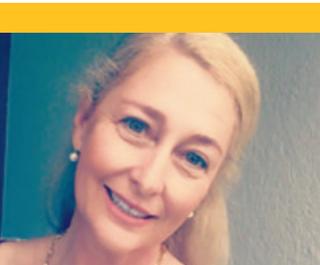
Steinhausen  
**aspekte**

Das Magazin der Gemeinde Steinhausen,  
der Vereine, der Kirchgemeinden und des Gewerbes

## *Erste Schritte Richtung Normalität*

Sind Sie in Frieden mit dem, was gerade ist? Oder denken Sie, die Welt sollte anders sein? Es gibt Stürme, die einem den Weg frei machen, und nicht nur um unser Leben zu erschüttern. Wenn wir nun so langsam Richtung Normalität unterwegs sind, bleiben uns die Erfahrungen, die wir während des Lockdowns gemacht haben.

Und es sind nicht nur schlechte: Was zu Beginn vielleicht unmöglich zu akzeptieren schien, wie z.B. nicht in Konzerte, Restaurants oder nur arbeiten und einkaufen zu gehen, haben wir mehr oder weniger zähneknirschend akzeptiert oder mittels Kreativität und Hilfsbereitschaft überwunden. Jetzt beginnen – Seite an Seite – Hoffnung und Dankbarkeit zu keimen, dass wir bald wieder mobiler und geselliger sein dürfen.



**Liebe Leserin, lieber Leser**  
**Nur 24 Seiten hatte unser Heft seit zwölf Jahren nicht mehr und wir mussten für diese Ausgabe die Titelseite umkonzipieren. Uns fehlen die «Köpfe des Monats», Menschen, auf deren Aktivitäten wir Sie auf der Titelseite bereits «gluschtig» machen. Deshalb haben wir auf Gewerbetreibende gewechselt, die im Mai (wieder) aktiv sein dürfen.**  
**Auch wenn ich persönlich nicht sehr unter der Vollbremsung von Wirtschaft und Gesellschaft gelitten habe, freue ich mich, wenn wir bald wieder sein dürfen, wo und mit wem wir möchten, wenn die Gewerbetreibenden ihre Läden wieder öffnen und Kundschaft empfangen dürfen. Kaufen Sie lokal ein und unterstützen Sie damit die Vielfalt Steinhausens!**

Romy Beeler

Gemeinde	3
Ludothek/Bibliothek	4, 5
Jugendarbeit	6
Musikschule	7
Ref. Kirche	8
Pfarrei	9
Vereine	10, 14, 19, 22
Portrait	11, 12
Gewerbe	13, 16, 17, 23
Reportage	15, 18
Rezept	20
Rätsel	21
Agenda	24

Herausgeber Steinhauser Aspekte  
 ursdroap ag  
 www.aspekte.ch  
 redaktion@aspekte.ch

Auflage 5200 Exemplare  
 Redaktion Urs Nussbaumer (UN)  
 Romy Beeler (RB)

Lektorat Eva Meier (EM)  
 Peter Hobi (PH)

Red.-Schluss Juni-Ausgabe 10. Mai 2020  
 Vorstufe / Druck Druckerei Ennetsee

## Freunde fürs Leben

Starke Freundschaften helfen zum gesunden und glücklichen Leben

**Als am 28. Februar der Bundesrat Grossveranstaltungen mit über 1'000 Personen verbietet, haben wohl die wenigsten damit gerechnet, dass unser Leben nur wenige Tage später und für Wochen so drastisch eingeschränkt wird. Sportveranstaltungen werden abgesagt, Schulen und Läden geschlossen, Gottesdienste werden per Livestream angeboten. Social Distancing und intensives Händewaschen gehören nun dafür zum Alltag.**

Als ich kurz vor dem Lockdown noch eine Freundin in Aarau traf, habe ich mich spontan entschieden, meinen nächsten Seite-2-Artikel dem Thema Freundschaft zu widmen. Obwohl wir uns nicht oft sehen, hat mein Herz einen Freudensprung gemacht, als ich sie am Bahnhof abholte. Eine innige Umarmung und die ersten wohlwollenden Worte, ein herzliches Lachen mitten ins Herz der anderen liessen die Freude-Funken stieben und wir wussten: Die Pause zwischen unseren Treffen hatte keinen Einfluss auf die Intensität unserer Freundschaft. Danke, Michèle! Ich fuhr tief genährt wieder nach Hause, bereichert mit Erkenntnissen, beschenkt mit Aufmerksamkeit und dem dankbaren Gefühl des Gesehen werdens.

Die Universität Harvard im amerikanischen Cambridge hat die bisher längste Glücksstudie durchgeführt. Ihre Ergebnisse zeigen, dass Beziehungen haben und zu einer Gemeinschaft gehören das Wichtigste sind, was unser Glück und ein langes Leben bestimmen.

Deshalb sind wir alle eingeladen, Freundschaften zu pflegen und zu hegen. Sie sind immer Gold wert und in Zeiten wie diesen ganz besonders. Und damit meine ich auch die Beziehungen zu einer Partnerin/einem Partner, zu seinen Kindern und Eltern. Was für ein Glück, wenn wir auf perfekte Momente im Kreis unserer Lieben und Liebsten zurückgreifen können und wissen, dass auch beim angeordneten Social Distancing ein Telefonat, ein Facetime-Treffen oder ein vertrauensvolles WhatsApp (und eine schnelle Antwort darauf) jederzeit möglich sind.

Ich habe mich sogar mit meinen Religions-schülerinnen und -schülern über die App Houseparty verbunden und wir brachten so interessante und lustige Stunden in unseren Alltag.

Und wie bei so vielem kommt es nicht auf die Menge, sondern auf die Qualität an. Der spürbare innere Genuss und die aufkeimende Leichtigkeit, die sich bilden, wenn wir wissen, dass wir nicht alleine sind und unsere Probleme nicht unüberwindbar. Die Freude, wenn sie einem reflektieren und eine andere Perspektive auf unsere Gedanken und Probleme geben. Immer basierend darauf, dass man sich öffnet und ehrlich mit sich selbst und dem Gegenüber ist. Eine buchstäbliche Therapie!

RB



...wovon wir überzeugt sind!

## Aus dem Rathaus

Aktuelle Informationen der Gemeinde Steinhausen

### Corona-Pandemie

Die aktuellen Informationen zu den Massnahmen der Gemeinde Steinhausen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie auf [www.steinhausen.ch](http://www.steinhausen.ch). Bitte beachten Sie auch die Informationen des Bundes und des Kantons Zug auf den jeweiligen Websites.

### Jahresrechnungen 2019

Die Jahresrechnung 2019 der Gemeinde Steinhausen schliesst mit einem Ertragsüberschuss von CHF 8'033'558.50 ab. Budgetiert war ein Aufwandüberschuss von CHF 451'600.

Hauptgrund für das sehr erfreuliche Ergebnis sind Mehreinnahmen von CHF 7.0 Mio. bei den Steuern. Die Steuern der natürlichen Personen fielen CHF 1.0 Mio. höher als budgetiert aus. Das Vorjahr wurde um rund CHF 1.7 Mio. übertroffen. Auch bei den juristischen Personen konnten CHF 3.7 Mio. mehr Steuern vereinnahmt werden, was gegenüber dem Vorjahr eine Erhöhung von CHF 3.6 Mio. ausmacht. Der Mehrtrag von CHF 4.7 Mio. macht ein Plus von 14% aus. Hinzukommt der einmalige Mehrbetrag bei den Grundstückgewinnsteuern von CHF 1.9 Mio. Die Quellensteuern sind CHF 410'000 höher ausgefallen.

Die Investitionsausgaben von CHF 11.5 Mio. sind im Jahr 2019 gegenüber dem Budget um CHF 3.8 Mio. tiefer ausgefallen. Die grössten Verschiebungen der Kosten liegen bei der Fertigstellung des Umbaus der Bahnhofstrasse 3/ Rathaus mit Dorfplatz, der Sanierung des Musikschulzentrums und bei der Verlängerung der Mattenstrasse.

Das Wasser- und Elektrizitätswerk Steinhausen (WEST) schliesst mit einem Ertragsüberschuss von CHF 441'891 ab. Budgetiert war ein Ertragsüberschuss von CHF 554'700. Der Nettoertrag der Wasserversorgung von CHF 201'215 ist CHF 24'000 höher als budgetiert. Die Elektrizitätsversorgung weist einen Nettoertrag von CHF 240'676 aus. Dieser ist rund CHF 137'000 tiefer als budgetiert.

### Baubewilligungen

Beda Schlumpf, Höfenstrasse 35, 6312 Steinhausen: Umnutzung Büroräumlichkeiten zu Schule Kunterbunt, Assek.Nr. 08.00057c, GS 146, Höfenstrasse 33a.

Leslie Young, Schönegg 5d, 6300 Zug: Nachträgliches Baugesuch: Mieterausbau: Büroumbau 1. Etappe, 2. Obergeschoss, Assek.Nr. 08.00664a, GS 1064, Sumpfstrasse 24.

Amt für Raum und Verkehr Kanton Zug, Aabachstrasse 5, 6301 Zug: Neubau Trockenmauer Höfenstrasse, GS 146, Höfenstrasse.

### Arbeitsvergabe

Der Rasenteppich des Kunstrasens Sunnegrund wird 2020 ersetzt. Der Zuschlag für die Arbeiten geht an die Walo Bertschinger AG, Dietikon, zu einem Betrag von CHF 174'125 (inkl. MWST).

### Mittelschulplanung des Kantons Zug

Der Gemeinderat schlägt dem Kanton Zug in Absprache mit den Grundeigentümern einen Standort an der Turmstrasse als möglichen Mittelschulstandort auf Steinhauser Gemeindegebiet vor.

Der Regierungsrat hatte die Zuger Einwohnergemeinden aufgefordert, bis Mitte 2020 mögliche Standorte zu melden. Er wird in der Folge die eingereichten Standorte analysieren und detaillierte Machbarkeiten für einzelne Standorte durchführen.

### Arbeitsjubiläen

Am 1. Mai feiert Daniel Zberg, Leiter Hauswartung Schulhaus Feldheim, sein 25-jähriges Arbeitsjubiläum bei der Gemeinde Steinhausen. Ebenfalls am 1. Mai darf Erwin Camenzind, Mitarbeiter Ökihof, auf 10 Jahre Tätigkeit bei der Gemeinde Steinhausen zurückblicken.

Wir gratulieren den beiden Mitarbeitenden zu ihren Jubiläen und danken ihnen sehr herzlich für ihre wertvolle Tätigkeit zu Gunsten der Gemeinde Steinhausen.

### Personelles

Am 1. Mai 2020 nimmt Ursula Eibel, Affoltern am Albis, ihre Tätigkeit als Personalverantwortliche der Gemeinde auf.

Am 27. März 2020 hat Michael Müller, Steinhausen, als Mitarbeiter im Ökihof begonnen. Er tritt die Nachfolge von Marcel Wuillemin an, der seine Tätigkeit nach sieben Jahren per 31. Mai 2020 beenden und in den Ruhestand treten wird.

Wir wünschen Ursula Eibel und Michael Müller viel Freude bei ihren neuen Aufgaben. Marcel Wuillemin danken wir für sein Engagement für die Gemeinde und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

**hagedorn & partner gmbh**  
 parkett | bodenbeläge

bannstrasse 1  
 6312 steinhausen  
 079 745 23 05  
 info@hagedorn-gmbh.ch

UMBAUTEN  
 RENOVATIONEN  
 UNTERHALT

verlegen | kleben | schleifen | versiegeln | wachsen | ölen | polieren

**OSTEOMED**

Yann Chaumont — D. O., Dipl. GDK

Praxis für Osteopathie  
 Zugerstrasse 20 — CH-6312 Steinhausen  
 Telefon +41 41 740 51 84 — mail@osteo-med.ch  
 www.osteo-med.ch



# Ludothek

Eschfeldstrasse 2, 6312 Steinhausen  
Telefon 041 748 11 91  
www.steinhausen.ch/ludothek

## Liebe Kundinnen und Kunden

Die Ludothek bleibt bis auf Weiteres wegen Covid19 geschlossen.

Spezielle Zeiten erfordern spezielle Massnahmen und darum fällt unser Aspekthebeitrag etwas anders aus.

Wir haben uns für Sie und Ihre Kinder ein bisschen Unterhaltung ausgedacht.

## Tast-Memory

Tragen Sie mit Ihrem Kind verschiedene Gegenstände zusammen. Wichtig: Sie brauchen jeden Gegenstand doppelt und spitz oder scharf sollte er auch nicht sein.

Legen Sie die Gegenstände in eine Schachtel oder unter ein Tuch.

Spieler 1 greift nun «blind» nach einem Gegenstand. Dieser muss korrekt benannt werden, bevor man nach dem Gegenstück suchen darf. Ist das Gegenstück gefunden, wird gewechselt und Spieler 2 ist dran.

Das Spiel kann erschwert werden, indem man ein paar einzelne Gegenstände darunter mischt, z.B. eine Murmel in einer anderen Grösse oder ein Holzesel statt einem Holzpferd. Auch ein Zeitlimit kann das Spiel erschweren und für etwas Spannung sorgen.

## Öffnungszeiten

Montag:	13.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch:	13.30 – 18.00 Uhr
Freitag:	09.00 – 11.30 Uhr
Samstag:	09.00 – 11.30 Uhr

## Suche die Unterschiede!

Finde die 10 Unterschiede auf diesen Playmobil Bildern.



## Mandala-Challenge

Gestalte ein Mandala aus Gegenständen z.B. Spielsachen, Küchenutensilien, Naturgegenständen, Blumen etc.

Schick uns ein Foto von deinem Mandala (und dir) an Ludothek@steinhausen.ch. Wir schmücken unser Schaufenster mit den Bildern, so dass es alle betrachten können! Wir freuen uns auf viele kreative, einzigartige Mandalas und wünschen viel Spass beim Gestalten!

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund!

Das Ludo-Team



**Gerda Schmid**  
Damen und Herren  
Coiffeuse

Mo - Fr 08.00 - 16.00 Uhr  
Tel. Vereinbarung 041 741 73 81

Neu Mobil! Ich komme zu Ihnen nach Hause im Raum Steinhausen.



**Nico Casillo**  
Versicherung & Vorsorge

Telefon 076 403 19 98  
nico.casillo@axa.ch

Hinterbergstrasse 24  
6312 Steinhausen  
AXA Steinhausen

# Bibliothek

Bahnhofstrasse 5, 6312 Steinhausen  
Telefon 041 748 11 77  
www.steinhausen.ch/bibliothek

## Öffnungszeiten

Montag:	14.00 – 19.00 Uhr	
Dienstag:	09.00 – 18.00 Uhr	
Mittwoch:	09.00 – 11.00 Uhr	14.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag:	09.00 – 18.00 Uhr	
Freitag:	09.00 – 11.00 Uhr	14.00 – 18.00 Uhr
Samstag:	09.00 – 13.00 Uhr	

vor Feiertagen bis 17.00 Uhr

## Aktuell

Alle gemeindlichen Veranstaltungen sind bis Ende Mai abgesagt, also auch die Veranstaltungen der Bibliothek. Bitte orientieren Sie sich aktuell online über [www.steinhausen.ch/bibliothek](http://www.steinhausen.ch/bibliothek).

## Hauslieferdienst

Laut BAG darf die Bibliothek erst am 8. Juni wieder geöffnet werden. Bis dahin bieten wir unseren Kundinnen und Kunden den Hauslieferdienst weiter an. Die Bibliothekarinnen liefern Ihnen die bestellten Medien per Fahrrad in den Briefkasten oder vor die Haustüre. Informationen zum Hauslieferdienst unter <http://opac.winmedio.net/steinhausen> oder [www.steinhausen.ch/bibliothek](http://www.steinhausen.ch/bibliothek)

## Buchperlen

15. Juni, 9 bis 11 Uhr  
Geniessen Sie diesen Morgen bei Kaffee/Tee mit Kuchen und lassen Sie sich von den aktuellen Lesetipps des Bibliotheksteams überraschen.



## Bibliomüsli / Bibliozerge

**Bibliomüsli** (voraussichtlich)  
3. Juni 9.30 bis 10.00 Uhr

**Bibliozerge** (voraussichtlich)  
24. Juni 14.00 bis 14.30 Uhr



## Monatstipp



## Das Wunder von Marseille – Spiel um dein Leben, Fahim! DVD 2020

Hals über Kopf muss der achtjährige Fahim aus seiner Heimat Bangladesch fliehen. Während seine Mutter und die Geschwister in dem von politischen Unruhen erschütterten Land zurückbleiben, machen sich Fahim und sein Vater Nura ganz allein auf den beschwerlichen Weg nach Frankreich, um dort Asyl zu beantragen. Doch kaum in Paris angekommen, beginnt erneut ein zermürbender Spiessrutenlauf. Wo sollen sie eine Unterkunft und der Vater einen Job finden? Und so rückt die ersehnte Aufenthaltsgenehmigung schnell in weite Ferne. Doch dank seiner ausserordentlichen Begabung für Schach findet Fahim in Sylvain - einem der besten Schachtrainer Frankreichs - einen Förderer und wahren Freund, während Nura unaufhaltsam in die Illegalität abrutscht und untertauchen muss. Als seinem Vater kurz vor der französischen Schachmeisterschaft die Ausweisung droht, hat Fahim deshalb nur noch ein Ziel: Er muss die Meisterschaft in Marseille gewinnen und französischer Champion werden, damit ihre Flucht nicht umsonst gewesen ist.

## Neuheiten

### Erwachsene DVD

- After the wedding
- Life itself
- Le Mans 66
- Wilder – die 2. Staffel
- Dancing Queens
- Kursk
- Ad Astra
- Ein ganz gewöhnlicher Held
- Der Club der singenden Metzger
- Made in China
- Stuber
- Fisherman's friends

### Neuheiten

#### Erwachsene Blu-Ray

- Joker
- Parasite
- Abgerissen
- Angel has fallen

### Neuheiten

#### Jugend und Kinder DVD

- Everest
- UFO – Alarm
- Dinosaurier
- LEGO Ninjago – Staffel 11.2
- Playmobil – Der Film
- Das grosse Rennen
- LEGO Friends (12)
- Ein Haus zieht um
- Benjamin Blümchen
- Die drei !!!
- Smallfoot



# Neues aus der Jugendarbeit Steinhausen

Über aussergewöhnliche Zeiten und neue Herausforderungen

Seit dem 1. April 2020 hat die Jugendarbeit eine neue Leiterin, Simone Allenspach. Sie ist eine erfahrene Fachperson in der Jugendarbeit.

Das Team der Jugendarbeit und die ganze Abteilung Soziales und Gesundheit freuen sich auf die Zusammenarbeit mit Simone Allenspach. Sie hatte einen «steilen» Einstieg in die Jugendarbeit Steinhausen. Dies nicht zuletzt aufgrund der Corona-Pandemie. Selina Merz, die bisherige Leiterin Jugendarbeit, wechselt zu punkto in Baar.

## Herausforderungen

Die Corona-Pandemie stellt jeden vor unbekannte Situationen und Probleme. Die Soziale Arbeit bzw. die Jugendarbeit stellen sich gemeinsam mit Jung und Alt diesen Herausforderungen und versuchen, mit kreativen und lebensnahen Angeboten einen Teil zur Entlastung der Bevölkerung beizutragen.

## Aussergewöhnliche Zeiten

Aussergewöhnliche Zeiten erfordern aussergewöhnliche Massnahmen – im Sinne dieses

alten deutschen Sprichwortes hat sich die Jugendarbeit mit dem Bedarf und den Bedürfnissen der Jugendlichen in Steinhausen auseinandergesetzt und massgeschneiderte Lösungen bereitgestellt.

Daraus entstanden ist zum Beispiel das «Fenster talk». Jugendliche können sich bei der Jugendarbeit melden, worauf die Jugendarbeitenden die Jugendlichen besuchen – die Jugendarbeitenden von der Strasse, der/die Jugendliche vom Fenster aus.

Social Media ist ein wichtiger Kommunikationskanal für und mit den Jugendlichen und hat im neuen Angebot ebenfalls einen festen Platz bekommen.

## Neue Angebote

Die Jugendarbeit Steinhausen führt aufgrund der Corona-Pandemie verschiedene neue Angebote.

So vermittelt sie aktiv Tandems für die Freiwilligenarbeit. Sind Sie daran interessiert? Melden Sie sich über das Kontaktformular auf



der Website der Gemeinde Steinhausen oder telefonisch unter 041 723 89 60.

Weiter unterstützt die Jugendarbeit das Familienentlastungsangebot. In Absprache mit der Schule und der Schulsozialarbeit werden Kinder betreut, um Familien zu entlasten.

Das Team der Jugendarbeit zeigt grosse Flexibilität und nimmt jeden Tag wie er ist. Überzeugen Sie sich selbst davon.

## Website und Instagram

Weitere Informationen finden Sie online auf der Website <https://www.zg.ch/behoerden/gemeinden/steinhausen/jugendarbeit> oder abonnieren Sie auf Instagram [jugendarbeit\\_steinhausen](https://www.instagram.com/jugendarbeit_steinhausen).

Gemeinde Steinhausen

## Virtueller "Infomorgen" der Musikschule Steinhausen

In diesem Jahr müssen wir auf Grund der aktuellen Situation auf den Infomorgen und somit das Ausprobieren der Instrumente verzichten.

Sie stehen vor dem Entscheid, Ihrem Kind oder auch sich selber das Erlebnis des Musizierens zu ermöglichen? Es freut uns Sie und Ihr Kind trotz der schwierigen Situation in dieses Abenteuer begleiten zu können und hoffen Ihnen auf diesem Weg bei der Instrumentenwahl behilflich zu sein.

Damit Sie und Ihr Kind sich über das Angebot der Musikschule Steinhausen und die verschiedenen Instrumente informieren können, haben wir für Sie auf unserer Homepage [www.steinhausen.ch/musikschule](http://www.steinhausen.ch/musikschule) entsprechende Videos bereit gestellt.

Anmeldungen für den Musikunterricht nehmen wir gerne per online Formular bis spätestens 31. Mai 2020 entgegen.

Weitere Auskünfte und Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder kontaktieren Sie direkt das Schulsekretariat Steinhausen.

Musikschule Steinhausen

## Bildung und Schule

Gemeinde Steinhausen  
Bildung und Schule  
Blickensdorferstrasse 17  
6312 Steinhausen

Direkt 041 749 13 13  
BuS@steinhausen.ch  
[www.steinhausen.ch/musikschule](http://www.steinhausen.ch/musikschule)

Gemeinde Steinhausen



## Liebe Eltern

In der aktuellen Situation können möglicherweise neue Fragen oder Unsicherheiten aufkommen. Gerne stehen wir Ihnen bei jugendrelevanten Themen zur Seite.

Sie erreichen uns wie folgt:

Von Montag bis Freitag, 13.00 - 17.00 Uhr

E-Mail:

[jugendarbeit@steinhausen.ch](mailto:jugendarbeit@steinhausen.ch)

Instagram:

[jugendarbeit\\_steinhausen](https://www.instagram.com/jugendarbeit_steinhausen)

Telefon:

041 741 11 85  
079 387 31 98



JUGENDARBEIT STEINHAUSEN | ZENTRUM CHILEMATT | 6312 STEINHAUSEN | TELEFON 041 748 11 85  
MOBIL 079 387 31 98 | [JUGENDARBEIT@STEINHAUSEN.CH](mailto:jugendarbeit@steinhausen.ch) | [WWW.STEINHAUSEN.CH/JUGENDARBEIT](http://WWW.STEINHAUSEN.CH/JUGENDARBEIT)



## Sicht- und Sonnenschutz. Ihr Profi-Team ganz nah.

- Beratung + Verkauf
- Showroom
- Service + Reparaturen
- Sonnenstoren
- Rollläden und
- Lamellenstoren



6312 Steinhausen • 8912 Obfelden • Tel. 041 743 29 20  
[www.weber-storen.ch](http://www.weber-storen.ch) • [info@weber-storen.ch](mailto:info@weber-storen.ch)

Weiterhin gilt:

### Distanz wahren und doch verbunden bleiben

Wie lange die Beschränkungen in vielen Bereichen unseres Lebens andauern, kann im Moment niemand zuverlässig abschätzen. Eines wissen wir inzwischen allerdings sicher: Es wird noch eine Zeit dauern, bis wir wieder zum Gewohnten zurückkehren können. Das betrifft auch unser Angebot an Gottesdiensten und Veranstaltungen.

Wir werden deshalb bis auf Weiteres unsere Arbeit der letzten Wochen fortsetzen:

- telefonisch mit Ihnen in Kontakt zu bleiben,
- die Gottesdienste durch «Sonntagsgedanken» und Videoandachten auf der Website [www.ref-zug.ch](http://www.ref-zug.ch) zumindest ein wenig zu ersetzen
- auf Wunsch einen Segen zum Tag zu versenden
- die «Religionsfenster für Kinder» auf der Website zu gestalten
- uns mit den anderen Hilfsorganisationen in Steinhausen und kantonal zu vernetzen

Weiterhin hoffen wir in der gebotenen Distanzierung hiermit etwas zum Miteinander beitragen zu können. Denn Kirche ist mehr als nur ein Haus – sie ist Auftrag, füreinander zu sorgen.

Über die Durchführung der geplanten Veranstaltungen im Mai informieren wir Sie via Website. Sollten Sie keinen Internetzugang haben, erreichen Sie uns unter

Telefon Pfarramt Nicole Kuhns und Hubertus Kuhns: 041 741 61 51  
Telefon Sozialdiakonie Sarah Bally: 079 408 69 14, i.d.R. Mo – Do  
Telefon Sekretariat Claudia Knüsel: 041 740 11 47, Di – Fr jeweils vormittags  
E-Mail: [steinhausen@ref-zug.ch](mailto:steinhausen@ref-zug.ch)

Behüt' Sie Gott!

Ihre Reformierte Kirche Steinhausen

# Heilkräuter aus dem Chilematt-Garten

Pfarrei Steinhausen

Im Jahr 2019 brannten Tausende Quadratkilometer Wald auf dem Globus – Sibirien, Australien, in den USA, in Lateinamerika – es ging die Frage um, ob die Lunge der Welt brenne... und in Zeiten des Corona Virus fragen sich Menschen, was es bedeute, dass ausgerechnet das menschliche Atemorgan angegriffen wird.



Vor wenigen Tagen hat mir ein Steinhauser Namensvetter einen Text zugespielt, der so beginnt: «Ein Virus hat die Krone an sich gerissen und zieht als Freibeuter um die Welt. Es kann eine neuartige Krankheit auslösen. Bei manchen führt es zu Atemnot. Es ist, als ob darin die atemlose Hast unserer Zeit zum Ausdruck käme. Bei schwerer Erkrankung versagen die Lungen... es zirkulieren vielerlei Anregungen für den Umgang mit dieser Bedrängnis, auch solche spiritueller und religiöser Art.» Die Atemorgane, unsere Lungen sind mit verantwortlich für den Austausch von «Aussen und Innen», salopp formuliert: Ohne Atem – kein Leben. Die Heilige Geistkraft steht in unserer Tradition für den Atem Gottes. Biblisch blies Gott dem Menschen durch die Nase den Lebensatem ein (Buch Genesis 2.7). So wurde er zu einem lebendigen Wesen.

### Geflecktes Lungenkraut

Dieses Kraut kräftigt und beruhigt die Atemwege und Bronchien. Dank dem Saponingehalt hat es eine sehr gute schleimlösende Wirkung. Tees wirken vor allem bei Erkältungen, Halsschmerzen und Heiserkeit. Pulverisiertes oder getrocknetes Lungenkraut kann auch zur Wundheilung und gegen Hautentzündungen eingesetzt werden.

### Heilwirkung

Das gefleckte Lungenkraut ist der Hustenhelfer im Frühling, um Verschleimung und Hustenanfälle zu lindern. (Quelle Blaschek 2015).

### Rezept für die Hausapotheke Hustentropfenmischung

Urtinktur herstellen aus 20 ml Geflecktes Lungenkraut, 20ml Frauenhaarfarn, 10 ml Cuprum metallicum D6 – alles mischen, zweimal täglich zehn Tropfen einnehmen.

Ruedi Odermatt, Pfarreileiter



**Body and Mind Balance**  
Körper und Geist im Gleichgewicht

Klassische Massage  
Fussreflex-Massage  
Wirbelsäulentherapie nach Dorn  
Psychologische Beratung IKP

Carolin Sigrist  
Dipl. Berufsmasseurin | Psychologische Beraterin

Mobile 077 433 27 92  
Zugerstrasse 35, Steinhausen  
[www.bodyandmindbalance.ch](http://www.bodyandmindbalance.ch)

**schärer beck.**

Bad+  
Wohnen+  
Sanitär+  
Heizung+

Schärer + Beck AG  
Industriestrasse 55  
CH-6312 Steinhausen  
[schaererbeck.ch](http://schaererbeck.ch)

Schärer + Beck.  
Dem Plus verpflichtet.

Besuchen Sie uns in unserer  
Ausstellung in der  
Industriestrasse 55  
in Steinhausen.

Wir freuen uns auf Sie.

BadelWelten  
KlimaWelten

**Individuelle Gesichtsmasken mit Chic**  
CHF 16.– / Stück

Ab sofort in verschiedenen Grössen bei mir erhältlich.  
60° waschbar, mit zusätzlichem Zwischenfach, schöne frische bunte Baumwollstoffe, beidseitig anderer Stoff, ergonomisch geformt und ohne Draht, hoher Tragekomfort.

Anja Schuch, 6312 Steinhausen  
[www.atelierguefeli.ch](http://www.atelierguefeli.ch), 076 365 39 34

**Malatelier**  
Kunst-, Mal- und Gestaltungstherapie

Individuell, für Kinder und Erwachsenen.  
Krankenkasse registriert mit Zusatzversicherung.

Slavica Bourgeois-Živadinović  
Hammerstrasse 4b, 6312 Steinhausen  
Tel. 076 585 03 61, [www.dasmalatelier.ch](http://www.dasmalatelier.ch)



## Portrait Nr. 135



Yann Chaumont,  
Familienvater,  
Osteopath,  
Steinhausen

### Von Mensch zu Mensch

**Rolf Jans hat dich vorgeschlagen. Er schätzt dich als seinen behandelnden Osteopathen sehr, weil du ihn in seiner Gesundheit unterstützt.**

Yann Chaumont: Dass ich der nächste in dieser Rubrik sein darf, ehrt mich sehr. Ich kenne Rolf schon seit Jahren und helfe ihm gerne.

**Du hast einen charmanten Dialekt, woher kommst du?**

Ich komme aus Lausanne. Dort bin ich aufgewachsen.

**Wie kommt es, dass du heute in Steinhausen arbeitest?**

Das hat mit meiner Ausbildung zu tun. Ich lernte Philip Van Caille im Anschluss an mein Osteopathiestudium kennen. Ich machte für meine Spezialisierung ein Bachelorstudium in Sportosteopathie. Philip war Dozent einer meiner Kurse. Wir kamen ins Gespräch und es entstand die Idee, dass ich Philip und sein Team hier in Steinhausen komplettieren könnte.

**Hattest du keine Bedenken bezüglich der Sprache?**

Nein, ich freute mich darauf, meine Kenntnisse zu vertiefen. Zudem lernte ich damals meine Freundin kennen, die in Deutschland aufgewachsen ist. Sie spricht kein Französisch. So war es naheliegend, dass wir unser gemeinsames Leben in der Deutschschweiz einrichteten. Heute sind wir verlobt, wohnen im nahen Kanton Zürich und haben seit einem Jahr einen kleinen Sohn.

**War es immer dein Wunsch, einen medizinischen Beruf zu erlernen?**

Lange wusste ich lediglich, dass ich einen Gesundheitsberuf ausüben wollte, der Medizin und Praktisches kombiniert. Aus diesem Grund wollte ich zunächst Zahnarzt werden. Ausserdem mochte ich den Gedanken, Menschen zu helfen.

**Wie kam der Richtungswechsel?**

Schnell merkte ich, dass mir der Beruf des Zahnarztes zu sehr auf einen Teil des Körpers fokussiert war. Mich interessierte die Ganzheitlichkeit des Menschen. Eines Tages schlug mir meine Mutter dann vor, Osteopathie zu studieren. Ich wusste nicht viel über diesen Beruf, deshalb las ich dann einiges darüber. Da hat es Klick gemacht und ich wusste: Das ist es!

**Was deine Mutter freute?**

Sicher, es ist immer schön, wenn man für jemanden etwas sieht, was man selbst nicht sieht oder kennt. Meine Mutter und ihr Partner haben mich dann auch während des ganzen Studiums sehr unterstützt.

**Also handelt es sich um ein Studium?**

Genau, ich studierte fünf Jahre Vollzeit und schloss zwei Assistenzjahre an. Nach den ersten fünf Jahren erwarb ich den Titel D.O. (Diplom der Osteopathie). Das Recht, mich selbstständig machen zu können, hatte ich nach Abschluss einer staatlichen Prüfung im Anschluss an die zwei Assistenzjahre.

**Für dich also Sport, weil du ein sportlicher Mann bist?**

Ich war es mindestens als Kind und Jugendlicher. Dem Eishockey, Fussball und Tennis gehörte meine Leidenschaft. Während des Studiums habe ich alles etwas vernachlässigt. Intensiv Sport zu treiben lag nicht mehr drin. Aber ja, Sport interessiert mich und ich freue mich immer, wenn ein Sportler, eine Sportlerin den Weg zu mir findet.

**Kommen deine Patientinnen, deine Patienten hauptsächlich aus dem Sportbereich?**

Nein, das würde ich so nicht sagen. Es ist mein Anliegen und entspricht meinem Interesse, dass ich verschiedenste gesundheitliche Probleme behandeln kann. Ich möchte nicht, dass sich mein Wissensgebiet auf reine Sportbehandlungen beschränkt. Das wäre mir zu einseitig.

**Wo hast du studiert?**

Ich habe in meiner Heimatstadt Lausanne studiert. Das Studium dort war in Vollzeit, worüber ich jetzt sehr froh bin. Bis zu diesem Jahr waren die Voraussetzungen zur Anerkennung der Osteopathie kantonal unterschiedlich geregelt, so dass andere Schulen die Ausbildung in Form von Wochenendseminaren anboten. Seit dem 1.2.2020 ist die Osteopathie als Gesundheitsberuf anerkannt und verlangt ein Vollzeitstudium an der Hochschule für Gesundheit in Fribourg.

Fortsetzung auf Seite 12



Club junger Eltern  
www.cje-steinhausen.ch

## Club Junger Eltern

Veranstaltungen im Mai

Aufgrund Corona sind derzeit alle geplanten Anlässe bis einschliesslich 31.5.2020 abgesagt.

Alternativ bieten wir euch eine Reihe von Online-Veranstaltungen an. Infos dazu findet ihr immer aktuell auf unserer Homepage [www.cje-steinhausen.ch](http://www.cje-steinhausen.ch)

Wir halten euch per Newsletter, E-Mail und über unsere Homepage über die weitere Planung auf dem Laufenden.



Aufgrund der aktuellen Situation und der damit verbundenen Unsicherheit hat der Vorstand beschlossen, alle Veranstaltungen bis und mit **Ende Mai 2020** abzusagen.

Sollten die Beschlüsse zur Lockerung der Massnahmen vom 19. April die Durchführung der einen oder anderen Veranstaltung ermöglichen, so werden wir Sie sofort über Homepage, Anschlagkasten und Newsletter informieren.

Wir wünschen Ihnen allen weiterhin viel Geduld, Zuversicht und Verständnis für die Einschränkungen. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie Solidarität zeigen und weiterhin die Aufrufe des Bundesamtes für Gesundheit befolgen und zuhause bleiben.

Verbunden mit der Hoffnung, bald wieder unseren normalen «Betrieb» aufzunehmen, grüssen wir Sie alle herzlich.

Senioren Steinhausen  
Der Vorstand

### Thai-Spezialitäten



Restaurant, Take Away, Party Service,  
Kochkurse, Lebensmittel

Bannstrasse 2,  
6312 Steinhausen,  
Tel: 041 740 39 83,  
[info@masuree-thai-shop.ch](mailto:info@masuree-thai-shop.ch),  
[www.masuree-thai-shop.ch](http://www.masuree-thai-shop.ch)



Ihr Reisebüro  
für Geschäfts-  
& Privatreisen



Kolin Business Travel GmbH  
Höfenstrasse 34 | 6312 Steinhausen  
041 541 77 41 | [kolintravel.ch](http://kolintravel.ch)

René Müller

[rene@kolintravel.ch](mailto:rene@kolintravel.ch)

### NÄCHSTE THEATERTAGE 13. – 21. MÄRZ 2021

IM 2020 KONZENTRIEREN WIR UNS AUF  
DIE VORBEREITUNGEN UND WORKSHOPS.

WIR FREUEN UNS, EUCH IM 2021  
WIEDER UNTERHALTEN ZU DÜRFEN.



Neu: Montag & Dienstag sind wir bis 20:00Uhr für Sie unterwegs.  
Weitere Infos auf unserer Webseite.

+41 41 748 30 22 | [info@elektrokueng.ch](mailto:info@elektrokueng.ch) | [www.elektrokueng.ch](http://www.elektrokueng.ch) | Steinhausen



## Fortsetzung von Seite 11

Die Ausbildung – die immer beliebter wird – musste etwas Richtung Deutschschweiz verlegt werden.

### Wie erklärst du einem Fünftklässler, was ein Osteopath macht?

(lacht) Etwas so: Bei der Osteopathie handelt es sich um eine Heilmethode, die im 19. Jahrhundert in den USA entwickelt und verbreitet wurde. Wir Osteopathen verwenden hauptsächlich manuelle Techniken, um Schmerzen oder andere funktionelle Beschwerden zu behandeln.

### Sind die USA immer noch führend?

Nein, dort hat sich alles ganz anders entwickelt. Der Osteopath ist heute in Amerika dem Arzt gleichgestellt.

### Behandelt ihr «nur» körperliche Beschwerden?

Wenn man davon ausgeht, dass viele Schmerzen psychosomatisch sind, ist uns durchaus bewusst, dass viele auch mit seelischen Verwundungen kommen. Manchmal ist das auch sehr spürbar und sie werden im Gespräch erläutert.

### Könnt ihr euch die Zeit dafür nehmen?

Mit der Patientin, dem Patienten haben wir meistens 45 Minuten Zeit zur Verfügung, in denen wir die Anamnese, Untersuchung und Behandlung durchführen. Wenn wir in der Anamnese schon merken, dass es einen Verdacht auf eine psychosomatische Problematik gibt, nehmen wir die Zeit dafür, mehr in dieser Richtung nachzuschauen. Wir haben dafür auch verschiedene Fragebögen, die wir sie ausfüllen lassen können, die uns dann noch mehr Informationen geben.

### Um welche Techniken handelt es sich bei der Osteopathie?

In der Osteopathie haben wir das Glück, verschiedene Arten von Techniken zur Verfügung zu haben. Das geht von Soft-Techniken, die auf das muskuloskeletale System, Nervensystem oder vizerale System einen Einfluss haben, bis hin zu Manipulationen (auch einrenken genannt).

### Wie behandelt ihr?

Normalerweise wird der Patient, die Patientin in Unterwäsche untersucht und dann behandelt. Wenn jemand lieber in Kleidern behandelt wird, ist das auch möglich. Allerdings fehlen uns dann wichtige Hinweise, zum Beispiel Informationen, die uns die Haut gibt.

### Wen behandelt ihr?

Das sind Menschen jeden Alters, von Babys bis zu Senioren. Es handelt sich hier in der Hauptsache um sanfte Methoden, die eine grosse Erleichterung bringen können.

### Sind es hauptsächlich Menschen aus Steinhausen?

Ja, aber es gibt auch welche, die von weiter her kommen und lange Autofahrten in Kauf nehmen.

### Arbeitet ihr auch mit Ärztinnen und Ärzten zusammen?

Das entwickelt sich nun langsam. Die Kenntnisse über unsere Möglichkeiten sind heute vielleicht eher bekannt. Gerade bei Rückenschmerzen, aber auch Kopfschmerzen, Schwindel und vielen weiteren Krankheitsbildern können wir die Ursachen beheben.

### Was ist mit chronischen Krankheiten?

Viele chronische Einschränkungen oder Schmerzen können wir manchmal mit wenigen Behandlungen entweder minimieren oder ganz zum Verschwinden bringen.

### Du behandelst deine Patientinnen und Patienten ähnlich wie ein Arzt. Was sind die Unterschiede?

Wir Osteopathen beachten vielleicht mehr die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung. Bei jeder Behandlung sehen wir den ganzen Menschen, nicht einen Muskel, der nicht mehr tut oder ein Organ, das Schmerzen bereitet. Zudem verschreiben wir keine Medikamente. Wir empfehlen vielleicht einmal ein Nahrungsergänzungsmittel.

### Nun lebst du fern deiner Heimat. Was sind deine Eindrücke?

Beruflich meinst du? Was mir auffällt ist, dass wir hier viel mehr stressbedingte Einschränkungen behandeln. Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Überforderungen, die sich im Rücken zeigen. Das war in der Romandie nicht so verbreitet.

### Und privat?

Wir haben uns gut hier akklimatisiert und fühlen uns wohl, auch dank unseres kleinen Freundeskreises, der nun mit unserem Elternsein wachsen wird. Meine Verlobte hat in den letzten Jahren eine Ausbildung zur Craniosacral-Therapeutin gemacht. Ich selber arbeite in der Praxis auf Selbstständigen-Basis. So haben wir in den letzten Jahren viel Zeit in unsere berufliche Entwicklung gesteckt.

### Lustiges, das du erlebt hast?

Etwas, das mir spontan in den Sinn kommt: An meinem ersten Arbeitstag hatte ich einen Patienten, der mit Rückenschmerzen zu mir kam. Ich fragte ihn, was ihn zu mir führe. Er meinte: Ein Hexenschuss. Ich übersetzte das wortwörtlich und hatte keine Ahnung, was er damit meinte. Ich wollte es mir zeigen lassen, was dann der Patient gar nicht verstand. Wir mussten so unglaublich lachen, als wir herausfanden, dass mir hier meine Sprachkenntnisse ein Schnippchen geschlagen hatten.

### Was sind deine Ziele für die nächsten Jahre?

Was mir sehr wichtig ist, dass ich ein guter Ehemann und Vater bin. In diese Aufgabe wachse ich nun hinein und es macht mir unbeschreiblich viel Freude. Zudem möchte ich mich in meinem Beruf, den ich als meine Berufung sehe, weiterbilden. Es gibt so viel Spannendes, das ich lernen und meinen Patientinnen und Patienten unterstützend zukommen lassen kann.

### Bildest du auch Nachwuchs aus?

Ja, ich habe jetzt angefangen, Kurse an der Hochschule für Gesundheit in Fribourg zu geben. Diese Aufgabe befriedigt mich unheimlich. Ich könnte mir vorstellen, dass ich mich auch damit noch vertiefend auseinandersetze, um junge Leute ausbilden.

### Wie setzen sich die Klassen zusammen?

Wie in jedem Gesundheitsberuf überwiegen jetzt die Frauen, im Verhältnis von etwa zwei Dritteln zu einem. Ich ermuntere aber jeden jungen Mann, der Menschen gerne mag und es liebt, anderen zu helfen, sich über diese wunderschöne Aufgabe zu informieren. Wie in jedem Beruf ist es immer wertvoll, wenn Frauen und Männer zusammenarbeiten und ihren Kundinnen oder Patienten Gutes tun.

### Wer ist unser nächster Interviewpartner?

Ich schlage Silvio Romano vor. Er ist ein langjähriger Patient von mir und ein Mann mit Mut, er bestreitet nämlich Autorennen. Das ist sein Ausgleich von seinem Job am Computer. Diesen Bogen zu spannen ist nicht alltäglich und ich denke, dass er viel Interessantes von sich zu erzählen hat.

Vielen Dank für das Gespräch. Wir werden ihn gerne anfragen.

RB

**10** since 2010 experts 4 energy

**eTeam plus Experten sind eMobil unterwegs.**  
Umweltfreundlich und direkt vor jede Haustüre.

**Persönlich engagiert:**  
Patrick Frei, Martin Hausheer und Patrick Felder  
Geschäftsleitung eTeam Plus

**eTeam plus**  
Ihr Elektriker [www.eteamplus.ch](http://www.eteamplus.ch)

Bannstrasse 1, 6312 Steinhausen, [steinhausen@eteamplus.ch](mailto:steinhausen@eteamplus.ch), Baaregg 26, 8934 Knonau, [knonau@eteamplus.ch](mailto:knonau@eteamplus.ch)





Das aktuelle Programm ruht im Moment, doch im Hintergrund sind wir trotzdem für Sie am Arbeiten. Wir bereiten das Jahresprogramm 2021 vor, schauen, ob wir abgesagte Kurse eventuell später durchführen können und noch vieles mehr.

Sobald wieder „Normalbetrieb“ herrschen darf, werden Sie alle Informationen auf unserer Homepage [www.fg-steinhausen.ch](http://www.fg-steinhausen.ch) finden bzw. das Jahresprogramm wird wie vorgesehen fortgeführt.

Wir vom Vorstand der FG-Steinhausen wünschen Ihnen von Herzen:

**«En gueti Ziiit oder ums mit üsere GV-Tischdeko z'säge:  
Bliebed Sie gsund, kräftig und saftig.»**

## Entschlacken – so geht's

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt

**Eine Entschlackungskur hilft dem Körper, Gift- und Abfallstoffe loszuwerden. Das befreit, macht munter und verhindert Beschwerden und Krankheiten.**

Ständig müde, lustlos, Kopfweg, Verdauungsprobleme... Stecken dahinter keine ernsthaften Ursachen, hilft oft eine Entgiftungs- oder Entschlackungskur. Das heisst: Für ein paar Wochen auf Kaffee, Alkohol und Rauchen verzichten, viel Wasser und Tee trinken und hauptsächlich Gemüse und Früchte essen.



### Schlacken

Entschlacken befreit den Körper von sogenannten Schlacken. Das sind körpereigene Abfallstoffe wie Harnsäure und Salzsäure, aber auch Giftstoffe aus beispielsweise Medikamenten, der Luft oder der Nahrung. Laut Naturheilkundlern lagern sich die schädlichen Stoffe im Gewebe, der Muskulatur, den Organen, den Blutgefässen und den Gelenken ab. Sie sollen müde und antriebslos machen oder Krankheiten wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Rheuma, Gicht und Diabetes begünstigen.

Drogistin Pascale Robinson: «Mit regelmässigen Entschlackungskuren lassen sich solche Beschwerden und Krankheiten möglicherweise vorbeugen. Entgiften hilft aber auch unmittelbar. Danach fühle ich mich jedenfalls immer voller Energie.»

### Überlastete Organe

Eigentlich scheidet ein gesunder Körper

schädliche Stoffe natürlich aus. Über den Urin, den Stuhl und mit dem Schweiß. «Doch wir nehmen so viele Gifte auf, dass der Organismus nicht mehr Herr darüber wird», sagt Robinson. Allein schon die Ernährung sorge für haufenweise Schlackenstoffe im Körper. «Unsere Lebensmittel sind voll von Umweltgiften wie Pestiziden und Schwermetallen oder Zusatzstoffen wie Konservierungs- und Aromastoffen. Ausserdem essen die meisten zu viel Fett, Zucker, tierische und Weissmehlprodukte.» Das übersäuert den Körper und Stoffwechselfvorgänge funktionieren nicht mehr einwandfrei.

Hinzu kommen oft Bewegungsmangel, Stress, Rauchen oder Alkohol. «Die Ausscheidungsorgane Leber, Nieren, Galle, Darm, Haut und Schleimhäute sind völlig überfordert.» Regelmässig entschlacken hilft dem Körper, Altlasten des modernen Lebens loszuwerden.

### Richtig entschlacken

Entschlackungskuren dauern zwischen einem Tag und mehreren Wochen. Drogistin Robinson rät zu einer Kur von mindestens 2–3 Wochen, ohne Darmreinigung oder von 6–9 Wochen, inklusive Darmreinigung.

### Beratung ist wichtig

Wer sich für eine Entschlackungskur interessiert, lässt sich am besten zuerst in der Drogerie oder Apotheke beraten. Die Fachpersonen helfen, die passenden Mittel zu finden oder stellen individuelle Mischungen her. Sie weisen Sie ausserdem darauf hin, wenn Sie sich aufgrund von bestimmten Beschwerden ärztlich untersuchen lassen sollten. Schwangeren, schwachen, älteren Personen und Kranken rät Drogistin Pascale Robinson in der Regel vom Entschlacken ab.

Ihr Elektriker für Haus und Gewerbe



### Alles klar im digitalen Zeitalter?

Die richtige Technologie mit den entsprechenden Produkten, damit auch Sie im richtigen Moment am richtigen Ort verbunden sind.

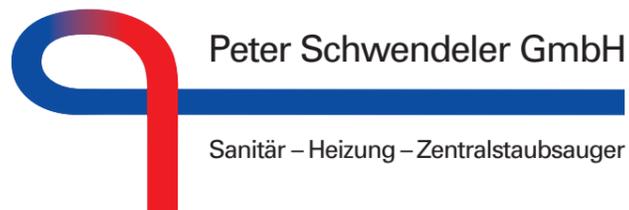
Digitale Kommunikation von Sprache, Bilder und Daten:

- Anbindung an das Internet
- Telefonapparate und -anlagen
- VoIP-Anlagen
- Bluewin TV (Swisscom TV)

Pünktlich und fachgerecht

**eTeam plus**  
Ihr Elektriker

eTeam plus AG, M. Hausheer + P. Frei  
6312 Steinhausen | 8934 Knonau  
Tel. 041 747 24 24 | [www.eteamplus.ch](http://www.eteamplus.ch)



Peter Schwendeler GmbH

Sanitär – Heizung – Zentralstaubsauger

6312 Steinhausen  
Telefon 041 740 26 14

- Reparaturservice
- Boilerentkalkungen
- Badzimmerumbauten
- Austausch-Service für V-Zug Geräte



**käslin**  
SCHREINERHANDWERK SEIT 1969

Wo Unikate entstehen

[www.kaeslin.ag](http://www.kaeslin.ag)

20% RABATT auf Ihre Erstbuchung



IHRE FÜSSE IN GUTEN HÄNDEN

Kosmetische Fusspflege · Fussreflexzonen- und KITE-Therapie · Hot-Stone Fussmassage  
Klassische Rückenmassage

Wolke 7  
Isabelle Krähenbühl  
Hasenbergstrasse 24  
6312 Steinhausen  
Tel. 076 761 13 80  
[praxis-wolke7.ch](http://praxis-wolke7.ch)

Chum doch au!

Jahrgang 1938

Wir treffen uns jeden zweiten Donnerstag zu einem Schwatz im Restaurant Schnitz und Gwunder um 14 Uhr

**huwiler** gebrüder

**Schrankdesign, Möbeldesign und Innenausbau**

Schreinerei Gebrüder Huwiler  
Allmendstrasse 3a, Steinhausen  
Telefon 041 743 10 70  
[www.gebr-huwiler.ch](http://www.gebr-huwiler.ch)

**Ausstellung**  
Lassen Sie sich bei uns inspirieren...

jeden Freitag  
13.30 – 17.00 Uhr  
jeden Samstag  
10.00 – 13.00 Uhr



## Senior Culture

**Englisch**  
für Menschen mit Lebenserfahrung

Alle Sprachniveaus, in Kleingruppen.  
Kursort: Hertizentrum 9

Gratis Schnupperstunde  
[www.senior-culture.ch/Sprachkurse](http://www.senior-culture.ch/Sprachkurse)

## maler fischer

POLO FISCHER  
EIDG. DIPL. MALERMEISTER  
LANGACKERSTRASSE 39 · 6330 CHAM  
TELEFON 041 780 25 69  
[WWW.MALER-FISCHER.CH](http://WWW.MALER-FISCHER.CH)

## Ein Teil der Dorfgeschäfte wieder offen!

Die Lockerungen per 27. April 2020 betreffen folgende Bereiche:

- Bau- und Gartenfachmärkte, Gärtnereien und Blumenläden dürfen wieder öffnen.
- Dienstleistungen mit Körperkontakt wie Coiffeur-Salons, Anbieter von Massagen oder Tattoos und Kosmetikstudios dürfen ihren Betrieb wieder aufnehmen.
- Gesundheitsfachpersonen können wieder sämtliche Eingriffe ambulant durchführen; auch Eingriffe, die nicht dringend sind. Dies betrifft zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte sowie Zahnärztinnen und Zahnärzte in Praxen, Physiotherapeut/-innen oder medizinische Masseurinnen und Masseur.

## Die neuen Gewerbe-Gutscheine sind da!

Eine bewährte Idee mit neuem Auftritt

Seit dem 15. November 2018 sind die neuen Gewerbe-Gutscheine bei Kaiser Optik und bei schuwies.ch Bastelshop gegen Barzahlung erhältlich. Unter [www.gv-steinhausen.ch](http://www.gv-steinhausen.ch) findest du alle teilnehmenden Firmen, bei denen die Gutscheine eingelöst werden können.

Wir Gwerbler freuen uns auf Deinen Besuch.



Hochbau  
Umbau  
Kundenarbeiten  
Bauabdichtungen

**ZUVERLÄSSIGES HANDWERK  
FÜR ALLE BEREICHE DES BAUENS**

**ERNI BAU** Erni Bau AG, Bauunternehmung  
Knonauerstrasse 3, 6312 Steinhausen  
Tel. 041 741 21 41, Fax 041 741 81 44  
[k.erni@ernibau.ch](mailto:k.erni@ernibau.ch), [www.ernibau.ch](http://www.ernibau.ch)



**Hans und Edith Hausheer**  
Gemüse & Obstbau

Erli 2, 6312 Steinhausen

Tel. 041 741 72 60  
Fax 041 740 30 18

[gemuesehausheer@bluewin.ch](mailto:gemuesehausheer@bluewin.ch)

**Hofladen Öffnungszeiten**

**Freitag 13.00 bis 18.00 Uhr**  
das ganze Jahr

**Montag 13.00 bis 18.00 Uhr**  
Ende April bis Ende Oktober

**Jeden Samstag am Zuger-Markt**  
ausser Januar und Februar

**chäshuus** steinhausen  
Käse ist unser Handwerk

**Ihr Spezialist für Käse**  
über 200 Sorten  
Sbrinz aus eigener Produktion  
Käseplatten  
Fondue-Mischungen  
Raclettekäse  
[www.chaeshuus.ch](http://www.chaeshuus.ch)  
041 741 12 31

## Markus Lang Sanitärtechnik

Steinhausen | 041 741 02 02



## Philipp Sidler Gartenbau GmbH

zuverlässig · kompetent · kreativ · dynamisch



Philipp Sidler | [info@sidler-gartenbau.ch](mailto:info@sidler-gartenbau.ch)

- Gartenneugestaltung / Umänderungen
- Plattenbeläge / Sitzplätze
- Gartenpflege / Unterhalt
- Bepflanzungen
- Rasenpflege / Fertigrasen
- Pflanzenschutz

**079 372 87 63**

## SHIATSU

WOHLFÜHLEN UND  
EINTAUCHEN

### Shiatsu Praxis Irma Dubach

Dipl. Shiatsu Therapeutin mit Branchenzertifikat  
Zugerstrasse 35, 6312 Steinhausen

Mobile: 077 417 02 94

e-mail: [idubach@datazug.ch](mailto:idubach@datazug.ch)

[www.shiatsu-dubach.ch](http://www.shiatsu-dubach.ch)



# Schützen Sie sich vor der Sonne!

Sonnenbrand vorbeugen

**Sonnenbrand ist sehr unangenehm. Die Haut brennt, jede Berührung schmerzt. Mit gutem und konsequentem Sonnenschutz lässt sich ein Sonnenbrand verhindern.**

Die Sonne scheint, also ab ins Schwimmbad oder auf die Terrasse! Eines sollten Sie dabei nicht vergessen: Guten Sonnenschutz. Sonst riskieren Sie einen Sonnenbrand. Das schmerzt und erhöht die Gefahr für Hautkrebs.

**Bräunung ist ein Schutzmechanismus**  
Allein schon ein brauner Teint zeigt nichts anderes als einen Abwehrkampf des Körpers. Bräunt sich die Haut, wehrt sie sich gegen UV-Strahlen. Dringen UV-Strahlen in tiefere Hautschichten ein, bildet der Körper das braune Pigment Melanin. Dieses legt sich schützend über den Zellkern und die Haut wird braun. Irgendwann ist die Eigenschutzzeit der Haut aber aufgebraucht. Wer Körperpartien dann immer noch unbedeckt der Sonne aussetzt, schädigt die Hautzellen. Die Haut wird rot, ein Sonnenbrand ist da.

**Kinder verbrennen sich schnell**  
Wie schnell jemand einen Sonnenbrand bekommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Laut der Krebsliga Schweiz ist nicht nur der Hauttyp ausschlaggebend. Es kommt auch auf die Art (z.B. Wasser- oder Skisport) und die Dauer des Aufenthalts im Freien an, auf die Tages- oder Jahreszeit, den Breitengrad oder die Höhe über Meer. Je nach Situation ist der Mensch unterschiedlich stark exponiert. Auch gewisse Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut steigern.

Kinderhaut ist allerdings besonders empfindlich. Sie ist dünner als Erwachsenenhaut. Je nach Alter und Hauttyp verbrennt sich ein Kind, das ungeschützt an die Sonne geht, schon nach fünf bis zehn Minuten. Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren sind besonders fatal, denn sie erhöhen das Hautkrebsrisiko markant. Lesen Sie hier die Tipps, wie Sie Kinder ideal vor UV-Strahlen schützen können.

**So schützen Sie sich richtig**  
Wer ein paar Regeln beachtet, beugt Sonnenbrand vor:

**Schatten**  
Draussen möglichst viel Zeit im Schatten verbringen. Im Sommer besonders zwischen 11 und 15 Uhr die Sonne meiden. Achtung: Auch Schatten schützt nicht komplett vor Sonnenbrand, denn UV-Strahlen sind trotzdem vorhanden.

**Sonnencrème**  
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

**Kleider und Hut**  
Ein Sonnenhut mit Nackenschutz schützt Kopf und Nacken. Dicht verarbeitete und dunkle Textilien wehren UV-Strahlen besser ab als leichte Stoffe und Weiss oder Pastelltöne. Zudem dringen Sonnenstrahlen einfacher durch nasse und überdehnte Kleider hindurch, als durch trockene oder neue Kleider. Für badende Kinder und Menschen, die an der Sonne arbeiten oder eine sehr sensible Haut haben, eignen sich spezielle UV-Kleider.

**Sonnenbrille**  
Tragen Sie bei Sonnenschein draussen eine Sonnenbrille. Als sicher gelten Modelle mit dem Standard UV 400, sie schützen die Netzhaut der Augen optimal. Brillen mit 100-prozentigem-UV-Schutz lassen noch fast 80 Prozent der UV-Strahlen durchdringen.



© pixabay.com

*Jubiläums-Jahrgängertreffen*

*26. September 2020, ganzer Tag*

save the date

**LEGENDS ARE BORN IN 1969**

21. November 2020

**JAHRGÄNGER 55**

**AUSFLUG VOM 20. JUNI 2020 WIRD AUF 2021 VERSCHOBEN**

**NEUES DATUM UND ANMELDUNG FOLGEN**



**Gartenpflege und Gartengestaltung**

**HENGARTNER & JANS AG**

www.hengartner-jans.ch

Mitglied JardinYsuisse

*Voranzeige*

Mittwoch, den 16. September 2020 gehen die

*42-er auf die Reise!*

Weitere Informationen folgen später.

Jeden ersten Mittwoch im Monat treffen wir uns jeweils um 16.00 Uhr im Restaurant Rössli Steinhausen

Es grüsst euer OK

*Jahrgang 1942*

**Gerne beraten wir Sie auch bei Ihnen zu Hause**

**Kilian Küchen**

Cham | 041 747 40 50 | kilian-kuechen.ch

**Bei uns sind Sie in guten Händen Damen, Herren und Kinder**

**STUDIO 39 Coiffure**

Zugerstrasse 39, 6312 Steinhausen, Tel. 041 741 69 39  
Bushaltestelle Oele, Kundenparkplatz vorhanden

**ALLES UNTER EINEM DACH**

**A. RUEGG**  
2-Rad- und Baby-Center

**Wir unterstützen Ihre Mobilität – seit 100 Jahren!**

Bahnhofstrasse 38  
6312 Steinhausen  
info@ruegg-steinhausen.ch  
Tel. 041 741 16 41

www.ruegg-steinhausen.ch



# Energie-Smoothie

Rezept

ZUBEREITUNG, CA. 5 MINUTEN

1. Stangensellerie, Federkohlblätter und Brennesseln ablösen und in feine Streifen schneiden. In einen Mixbehälter geben.
2. Die Nüsse grob hacken und in den Behälter geben.
3. Ingwer und Apfel in grobe Stücke schneiden und in den Behälter geben.
4. Das Leinsamenöl hinzugeben und zu einer cremigen Konsistenz mixen.
5. Wer es lieber etwas flüssiger und süsser mag, fügt vor dem Mixen noch Datteln oder Feigen hinzu und ergänzt das Wasser.
6. Frisch geniessen.

**ZUTATEN VEGAN, FÜR CA. 2 GLÄSER**

- 3 Stengel vom Stangensellerie
- 4 Blätter Federkohl (je nach Grösse auch nur 2)
- 1 Hand voll frische Brennessel
- 3 EL gemahlene Nüsse (ich bevorzuge möglichst lokale Nüsse wie Baumnüsse, Haselnüsse, Hanfnüsse, Kastanien etc.)
- 1 cm Ingwer
- 1 Apfel
- 2 EL Leinsamenöl

**Optional:**

- 2 gedörnte Datteln oder Feigen für die Süsse
- 1.5 dl Wasser
- 1 TL Vanille für den Extrageschmack



Viele Produkte sind in Bioqualität in der UrsDrogerie Apotheke mit Biolade erhältlich



# Kreuzworträtsel zur 348. Ausgabe

Gewinnen Sie einen von zwei Einkaufsgutscheinen der UrsDrogerie Apotheke mit Biolade. Rätsel lösen, vorbeibringen in die UrsDrogerie Apotheke mit Biolade oder einsenden an Steinhauser Aspekte, Postfach 327, 6312 Steinhausen. Abgabe- und Einsendeschluss: 10. Mai 2020.

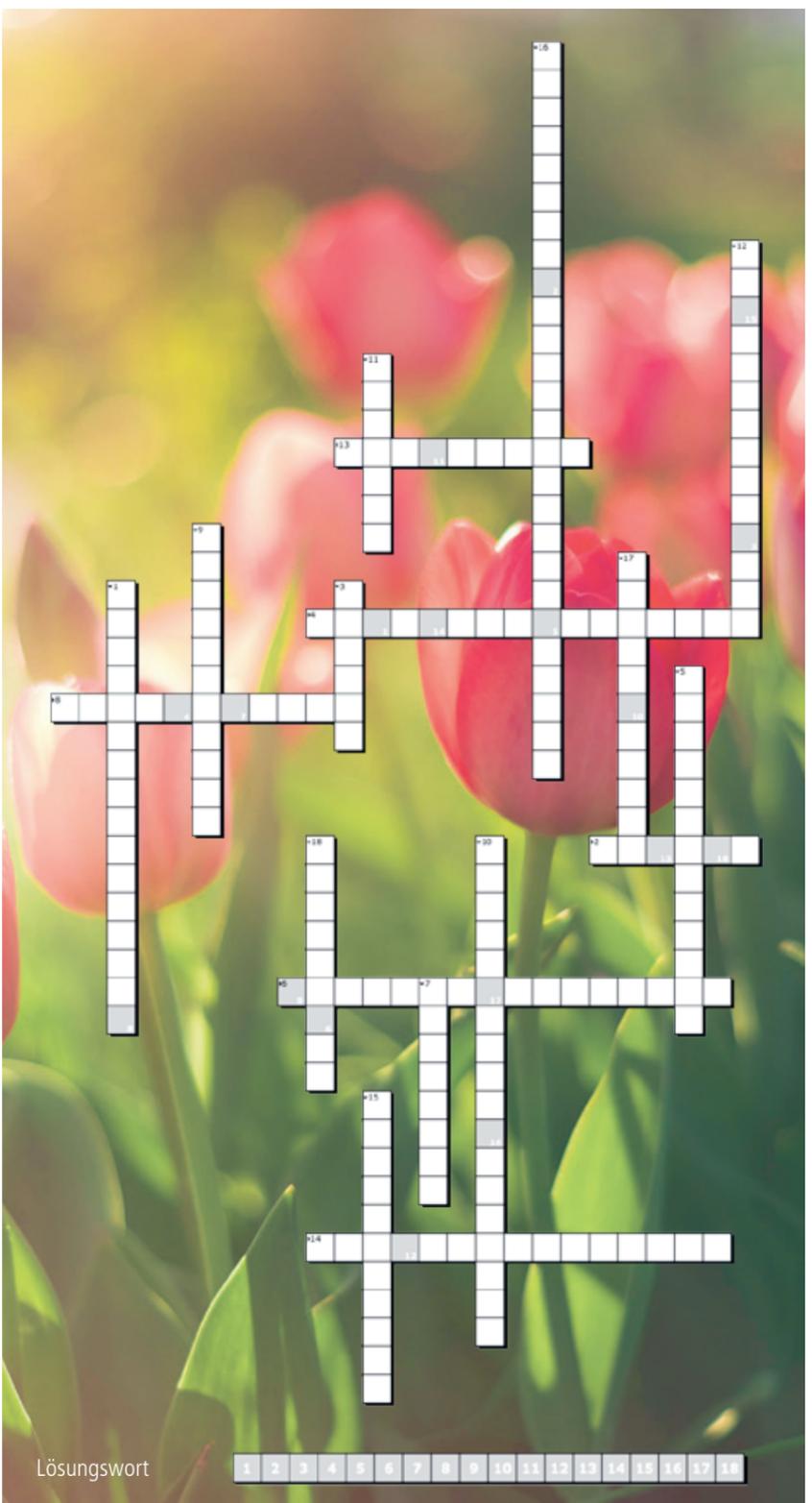
- Waagrecht**
2. Jahresrechnung der Gemeinde 2019 – Gewinn oder Verlust?
  4. Wo bekomme ich Gemüse und Obst
  6. Schrankdesign, Möbeldesign und Innenausbau
  8. Ihre Füsse in guten Händen
  13. Welchen Beruf übt Yann aus
  14. Was gibt es beim Rezept

- Senkrecht**
1. Um was geht es beim «Das Wunder von Marseille»
  3. Wie heisst der bekannteste Virus
  5. Wer gab uns das Rezept
  7. Wer ist mit dem eMobil unterwegs
  9. Versicherung und Vorsorge
  10. Wer erhielt den Zuschlag für den neuen Rasenteppich
  11. Gebäudehülle von
  12. «Cafe to go» gibts bei
  15. KosmetikAtelier
  16. Welcher Blumenladen ist wieder geöffnet
  17. Welcher Infomorgen wird virtuell
  18. Wer schneidet Ihnen die Haare

**Gewonnen!**  
Das Kreuzworträtsel in der 347. Ausgabe wurde von vielen Leserinnen und Lesern richtig gelöst und abgegeben. Unter den richtigen Einsendungen zog der Glücksgott Loris den Talon von:

- Christa Schriber
- Martha Tschupp

Sie haben einen Gutschein im Wert von Fr. 20.– der UrsDrogerie Apotheke mit Biolade gewonnen. Wir gratulieren herzlich. Die Gewinnerinnen können die Gutscheine im Geschäft abholen.



Lösungswort 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Vorname / Name \_\_\_\_\_

Strasse / Nummer \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

**Praxis für Fusspflege und Massagen**

**Esther Iten**  
dipl. kosm. Fusspflegerin  
dipl. Masseurin

Hochwachtstrasse 28  
Steinhausen  
077 460 76 14  
esther.iten@datazug.ch

www.fusspflege-pedicure-massage.ch

**aesthetikum**  
KosmetikAtelier

Hoffentlich bis bald!

Bahnhofstrasse 55 | Steinhausen | 041 740 16 77 | www.aesthetikum.ch



# Herzlich willkommen...

...zum Tag der offenen Tür am 29. Mai in der Spielgruppe «Tröpfli-Nest»

Vereine

Am 17. Februar 2020 war es endlich soweit und die neue Spielgruppe Tröpfli-Nest öffnete ihre Türe für die strahlenden Kinderaugen. Zusammen mit ihren Mamis und Papis erkundeten sie die neue Spielewelt.

Im Moment sind alle Plätze ausgebucht. Doch für alle diejenigen, die für ihre 2½- bis 3½-jährigen Kinder noch einen der begehrten Spielgruppenplätze für das neue Schuljahr 2020/21 ab Ende August 2020 suchen, gibt es am Mittwoch, 29. Mai 2020, von 14.30 bis 16.30 Uhr einen «Tag der offenen Tür» in der Spielgruppe Tröpfli-Nest an der Neudorfstrasse 1. Bei dieser Gelegenheit können Sie die neuen Räumlichkeiten besichtigen und die Spielgruppenleiterinnen kennenlernen.

Wir freuen uns auf viele neugierige Besucherinnen und Besucher.

Herzlichst, das Tröpfli-Nest-Team  
Barbara, Bea, Gordana und Irene



**D. Fankhauser AG**  
Metallbau-Schlosserei  
6312 Steinhausen  
Sumpfschtrasse 13  
Telefon 0411-741 23 60  
Telefax 0411-741 20 70

Allgem. Metallbau- und Schlosserarbeiten  
Türen, Fenster, Fronten  
Wintergärten, Balkon und Sitzplätze  
Einglassungen, Automatische  
Aufzugsvorrichtungen für Velos

## MALERGESCHÄFT PFUNDSTEIN

Bannstrasse 40a  
6312 Steinhausen  
fon 041 741 32 21  
fax 041 740 22 62

info@pfundstein.ch  
www.pfundstein.ch



**Rainer Pfundstein**  
Eidg. Dipl. Malermeister  
mobile 079 633 25 76

Déesse  
Beraterin

# hair relax

**Jutta Bach**  
Hochwachtstrasse 4, 6312 Steinhausen  
Tel. 041 741 25 83  
www.coiffeur-hairrelax.ch

das Unternehmen für alle Fälle!  
**Neubauten und Sanierungen**

# SW Spezialbau AG

Isolationen • Abdichtungen • Innenausbau • Renovationen

SW Spezialbau AG · Parkstrasse 2 · 6312 Steinhausen  
Telefon 041 741 71 81 · Fax 041 741 64 81



Gewerbe



Demnächst in Ihrer  
**UrsDrogerie  
Apotheke  
mit Biolade**

## Schönheitskur

Liebe Kundin, lieber Kunde

Eine natürlich schöne und gepflegte Ausstrahlung zaubert sich zwar nicht über Nacht, aber die naturwirksamen Pflegeprodukte von Santaverde und Weleda sind mit ihren kraftvollen Inhaltsstoffen eine wahre Schönheitskur für jede Haut.

### Santaverde – Die Aloe-Pflege

Der frische Saft aus der Aloe Vera Pflanze bildet die Grundlage aller Santaverde Pflegeprodukte. Er wird anstelle von Wasser in den hochwirksamen Rezepturen verwendet. Das Santaverde Sortiment hält für jede Haut seine eigene Pflege bereit. Ein Produkt jedoch kann von allen Hauttypen verwendet werden. Das Santaverde hydro repair Gel: Dieser natürliche Feuchtigkeitsbooster kann bei fettiger Haut oder Mischhaut als alleinige Pflege, sonst als extrapflegendes Serum vor der Pflegecreme verwendet werden.

### Weleda Granatapfel Pflege

Weleda nutzt das wertvolle Öl der Granatapfelkerne für eine ganz spezielle Pflegereihe. Das Öl wirkt hoch antioxidativ und hat sehr regenerierende Eigenschaften. Diese beleben, regenerieren und glätten die Haut. Die zellschützenden und stabilisierenden Eigenschaften straffen und dynamisieren die Haut.

In den Übergangsjahren ab vierzig bewahrt der Granatapfel die natürliche Schönheit und mildert die ersten Zeichen der Hautalterung.



Neu mit Webshop:  
www.ursdrogerie.ch/shop

## BON

### Naturkosmetik entdecken

Die Haut freut sich über die wertvollen Inhaltsstoffe der Natur. Entdecken Sie die Granatapfel-Pflegeprodukte von Weleda und die Aloe-Pflege von Santaverde. Im Mai 2020 schenken wir Ihnen beim nächsten Einkauf ein Naturkosmetik-Probiset mit je einer Kleingrösse Santaverde hydro repair gel und Weleda Granatapfel straffende Tagespflege sowie straffendes Serum im Wert von **Fr. 21.-**.



Abgabe nur an Erwachsene im Monat Mai 2020. Pro Einkauf nur ein Bon einlösbar. Gültig solange Vorrat.

# Veranstaltungskalender Mai 2020



Agenda

Tag	Datum	Zeit	Anlass	Ort	Veranstalter
-----	-------	------	--------	-----	--------------

Für weitere Infos bezüglich Veranstaltungen verweisen wir gerne auf unsere Website [veranstaltungen.steinhausen.ch/events](http://veranstaltungen.steinhausen.ch/events).

STEILDACH / FLACHDACH  
BLITZSCHUTZ  
FASSADE  
SPENGLEREI  
UNTERHALT / REPARATUR  
SOLARENERGIE  
ABSTURZSICHERUNG

## OHNSORG

Gebäudehülle

Leo Ohnsorg AG  
Riedstrasse 15  
6330 Cham  
Telefon 041 747 31 71  
[www.ohnsorg.ch](http://www.ohnsorg.ch)  
[info@ohnsorg.ch](mailto:info@ohnsorg.ch)



 **URS DROGERIE  
APOTHEKE**

[www.ursdrogerie.ch](http://www.ursdrogerie.ch)



## Huwyler

Schreinerei

**SCHREINEREI HUWYLER AG**  
Innenausbau, Umbauten, Reparaturen  
Hinterbergstrasse 56  
6312 Steinhausen  
Tel. 041 748 20 20  
[schreinerei-huwyler.ch](http://schreinerei-huwyler.ch)  
[info@schreinerei-huwyler.ch](mailto:info@schreinerei-huwyler.ch)



## KAISER OPTIK

SEIT 1982



**NUSSBAUMER**  
SEIT 1892  
TRADITION MIT GENUSS

**Unsere Spezialitäten**  
Zuger Kirschtorte | Baarer Räbetorte  
Sidler Käsekuchen | Nussbaumer Nussgipfel

Backstube | Bestellbüro | 6330 Cham | Tel. 041 743 24 00  
[info@beck-nussbaumer.ch](mailto:info@beck-nussbaumer.ch) | [www.beck-nussbaumer.ch](http://www.beck-nussbaumer.ch)