

## Eine Weisheitsgeschichte, um innezuhalten und über das Hier und Jetzt zu sinnieren Der Fischer und der Manager

Frei nach Heinrich Böll

Ein Fischer - irgendwo am Meer - fährt jeden Tag mit seinem kleinen Fischerboot raus, fängt zwei Fische und kehrt am Mittag wieder zurück zu seiner Familie. Gemeinsam grillen sie die Fische am Strand und verbringen anschliessend die Zeit miteinander.

Irgendwann kommt ein Manager, irgendein hoher Unternehmer, vorbei und macht im Dorf des Fischers Ferien. Er beobachtet den Fischer für ein paar Tage und wundert sich, warum der Fischer immer nur mit zwei Fischen wieder zurückkommt. Ganz der Unternehmer, der er ist, geht er irgendwann zum Fischer und fragt diesen, warum er eigentlich immer nur zwei Fische fange und ob dann da draussen denn nicht mehr zu angeln wären.

Die Antwort des Fischers ist, dass es selbstverständlich mehr Fische gäbe, aber das ja die zwei Fische, die er täglich fange, genug seien für ihn und seine Familie

Daraufhin schlägt der Unternehmer folgendes vor: «Du könntest doch trotzdem mehr Fische fangen und die übrigen dann einfach verkaufen?»

Der Fischer fragt zurück, was er dann davon hätte, woraufhin der Unternehmer ihm mitteilt: «Dann kannst du mit dem Verkauf der übrigen Fische noch zusätzlich Geld verdienen.»

Der Fischer fragt wieder: «Und was mache ich dann mit dem zusätzlichen Geld?» - «Du kannst irgendwann vielleicht sogar Mitarbeiter anstellen!» Erneut wundert sich der Fischer und fragt: «Und was mache ich dann mit den Mitarbeitern?»

«Naja, mit mehr Mitarbeitern kannst du dann noch mehr Fische fangen und diese verkaufen und damit noch mehr Geld verdienen», antwortet der Manager. Aber auch hier erkennt der Fischer den Wert noch nicht und fragt wieder: «Und dann?»

«Dann hast du vielleicht irgendwann eine eigene Fabrik, ein wirklich grosses Unternehmen, und kannst sehr viel

mehr verkaufen und verdienen!», erwidert der Manager.

«Und was habe ich davon?» fragt der Fischer wieder. «Tja, irgendwann, dann verdienst du vielleicht so viel Geld, dass du gar nicht mehr arbeiten musst!!! Das wäre doch toll!», ruft der Manager begeistert aus.

«Und wenn ich dann nicht mehr arbeiten muss, kann ich dann machen, was ich will?» Hoherfreut, dass der Fischer nun scheinbar verstanden hatte, antwortet der Manager: «Ja, absolut! Du musst nicht mehr arbeiten und kannst tun und lassen, was du willst!» «Kann ich dann auch jeden Tag mit meinem Boot rausfahren? Zwei Fische für mich und meine Familie fangen? Diese zum Mittagessen grillen? Und den Nachmittag dann mit meiner Frau und den Kindern am Strand verbringen und die Zeit geniessen?»

«Ja, all das kannst du dann tun!» bestätigt der Manager. Nachdenklich schaut der Fischer ihn an... und antwortet schliesslich: «Aber genau das mache ich doch jetzt schon jeden Tag!»



### Tipps aus der Gemeindebibliothek

**Bibliothek digital:** Die Kantonsbibliothek Baselland stellt unter e-kbl Bücher und Hörbücher für Jung und Alt digital zur Verfügung. Als Mitglied der Gemeindebibliothek können Sie ohne zusätzliche Gebühren vom **Online-Angebot** der Kantonsbibliothek profitieren. Schreiben Sie uns eine Mail an [gemeindebibliothek@muenchenstein.ch](mailto:gemeindebibliothek@muenchenstein.ch) mit Angabe ihres Namens, Adresse, Telefonnummer und Geburtsdatums und wir werden Sie umgehend anmelden. Über die Homepage «freegal» kann Musik gehört werden und Filme lassen sich über «Filmfreund» streamen.

**Links, die schlau machen und unterhalten:** Auf der Homepage der Gemeindebibliothek haben wir für Sie unter «Links, die schlau machen und unterhalten» eine Auswahl an guten Internetseiten für Kinder und Jugendliche zusammengestellt. Diese sollen zum Lesen animieren oder die Kinder können sich die Bücher online vorlesen lassen. Sie haben so online Zugang zu Büchern in über 40 Sprachen!

**Hauslieferdienst:** Medien werden auf Wunsch auch nach Hause geliefert. Informationen dazu auf unserer Homepage oder telefonisch (061 411 13 13) jeweils am Dienstag und Donnerstag zwischen 9 und 11 Uhr.

Auf der Homepage [bibliothek.muenchenstein.ch](http://bibliothek.muenchenstein.ch) werden wir immer die aktuellsten Informationen zu unseren Angeboten aufschalten!



### Links, die unterhalten und schlau machen (zusammengestellt von Bibliomedia)

#### Bücher/Hörbücher in diversen Sprachen (gratis)

Bilderbücher in diversen Sprachen, werden vorgelesen. Gratis Hörbücher für Kinder, diverse Spiele (Memory, Quiz, Schiebe-Puzzle, etc.)

[www.amira-pisakids.de](http://www.amira-pisakids.de)

Afrikanische Bilderbücher in vielen Sprachen:

[www.bookdash.org](http://www.bookdash.org)

Kinderbücher zum Lesen oder Vorlesen in vielen Sprachen, nach Levels unterteilt. Wer mag und Zeit hat, kann ein Buch auswählen und es übersetzen.

[www.digitallibrary.io](http://www.digitallibrary.io)

International Children's Digital Library: Kinderbücher in zahlreichen Sprachen aus der ganzen Welt für 3 bis 13-jährige Kinder.

<http://en.childrenslibrary.org>

#### Thema Wissen (gratis)

Blinde Kuh: Die Suchmaschine für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Sehr geeignet für einen einfachen Einstieg ins Internet.

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

internet-abc: Die Plattform ohne Werbung mit Erklärungen, Tipps und Tricks für Kinder, Eltern und Pädagogen.

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

Die Kinderzeitmaschine: Spielerisch das Interesse an Geschichte und historischen Themen wecken (8 bis 13 Jahre)

[www.kinderzeitmaschine.de](http://www.kinderzeitmaschine.de)

Spiel und Videos für Kinder mit Legasthenie

[www.legakids.net/kids](http://www.legakids.net/kids)

Die Sendung mit der Maus, wer kennt sie nicht! Zum Sehen und zum Hören (ab 6 Jahren).

[www.wdrmaus.de](http://www.wdrmaus.de)

und gleich noch in den Sprachen Englisch, Französisch, Arabisch, Kurdisch und Dari (ab 6 Jahren)

[www.wdrmaus.de/extras/maus\\_international.php5](http://www.wdrmaus.de/extras/maus_international.php5)

Sprachensteckbriefe: Sprachen der Welt kennenlernen und kurzer Überblick über Verbreitung, Geschichte und Struktur einzelner Sprachen.

[www.schule-mehrsprachig.at/index.php?id=3](http://www.schule-mehrsprachig.at/index.php?id=3)

WeltABC: Auf dieser Website kann man Begriffe in verschiedenen Sprachen miteinander vergleichen und gleich hören, wie sie richtig ausgesprochen werden.

[www.weltabc.at](http://www.weltabc.at)

#### Für Jung und Alt: Musik, Kultur und Geschichte

Liebhaber von Grimms-Märchen? Eine Auswahl an Grimms-Märchen in neuen Übersetzungen.

[www.elternmitwirkung.ch/interkulturell/maerchen-uebersetzt.html](http://www.elternmitwirkung.ch/interkulturell/maerchen-uebersetzt.html)

Wieso nicht mal ein Wiegenlied auf Spanisch oder Afrikaans singen? Unzählige Lieder, Verse und Traditionen aus der ganzen Welt und in vielen Sprachen findet man auf der Webseite

[www.mamalisa.com](http://www.mamalisa.com)

Filme zur Geschichte der Schweiz mit interaktiven Übungen auf Französisch (ab 4 Jahre, auch für Erwachsene).

[www.srf.ch/sendungen/myschool/helveticus](http://www.srf.ch/sendungen/myschool/helveticus)

### Neue Kommunikationswege mit Grosseltern

Um die ältere Generation zu schützen, sollten die Enkelkinder ihre Grosseltern vorerst nicht mehr besuchen. Aber mit ein wenig Fantasie kann man einen tollen Weg finden, um trotzdem ein wenig Zeit zusammen zu verbringen, zum Beispiel auf Distanz Schiffchenversenken spielen!

### Video-Sonntagsbrunch bei Heidi Frei und Familie

Bevor die Corona Pandemie auch bei uns ausgebrochen ist, haben wir gerne und oft unsere 4 Enkelkinder betreut. Wöchentlich haben wir mit ihnen gekocht, gespielt oder Ausflüge in Zoo und Wald unternommen. Leider, leider geht das nun vorläufig alles nicht mehr. Um unsere Kinder und Enkelkinder weiterhin sehen zu können (wenn auch nur online) organisieren wir jeweils am Sonntagmorgen einen gemeinsamen Brunch. Jede Familie bereitet ihr Frühstück bei sich zu Hause vor und danach schalten wir die Videokonferenz ein und frühstücken «gemeinsam». Auch wenn wir uns nicht in echt sehen, geniessen wir die Zeit. Momentan überlegen wir uns noch, wie wir das gemeinsame Eier-suchen an Ostern organisieren.

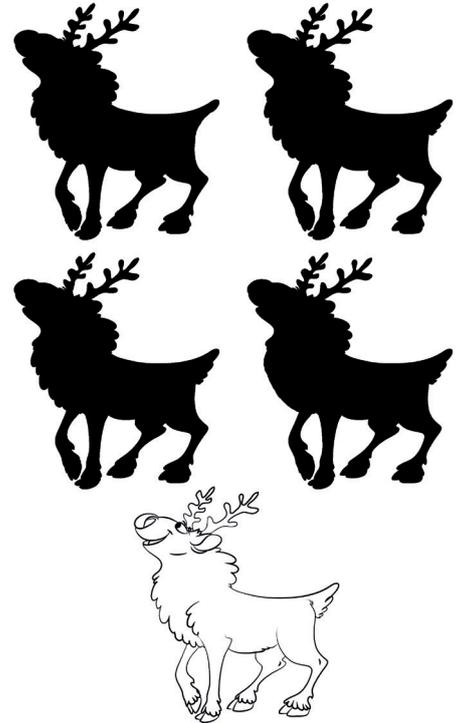
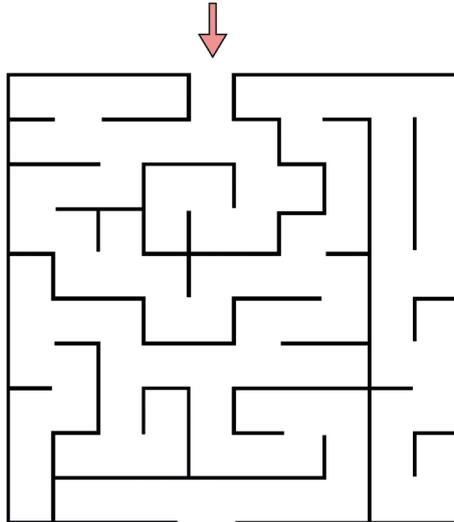


**Rätsel für Kinder und die ganze Familie**

**Rätsel für Kinder**

2		4	
	3		1
			4
3	4		

**Sudoku 4x4**



**Quiz-Fragen für Jung und Alt – ein Spielabend in der Familie**

Für einen geselligen Abend mit der Familie stellen wir euch dieses Quiz-Spiel zur Verfügung. Wer hat in der Schule besser aufgepasst? Die Kinder oder die Eltern? Los geht's mit Fragen über berühmte Erfinder, Eroberer und über Sprachen aus aller Welt.

1. Christoph Kolumbus gilt als Entdecker von Amerika (was eigentlich nicht ganz korrekt ist, da die Wikinger viel früher da waren). Die erste Seefahrt unternahm er auf einem grossen Segelschiff, begleitet von zwei kleineren Segelschiffen (Karavellen). Wie hiessen sie?

- a) Santa Dolores, Niña und Pinta
- b) Santa Maria, Niña und Pinta
- c) Santa Maria, Niña und Pinterest

2. Welcher Pharao oder Pharaonin hat im alten Ägypten am längsten regiert und hat zahlreiche, grosse Bauwerke erbauen lassen?

- a) Ramses II.
- b) Tutanchamun
- c) Kleopatra

3. Der römische Feldherr und Staatsmann Julius Cäsar hat im Jahr 49 v. Chr. eine wichtige Entscheidung getroffen und dabei den berühmten Satz auf Latein gesagt:

«Alea iacta est». Was bedeutet das auf Deutsch?

- a) Heute haben alle Soldaten frei
- b) Mein römisches Reich ist das mächtigste Reich
- c) Die Würfel sind gefallen

4. Wie heissen die Ureinwohner von Neuseeland?

- a) Neuseeländer
- b) Maori
- c) Priori

5. Das Universalgenie Leonarda da Vinci hat nicht nur die berühmte Mona Lisa gemalt, wir haben ihm auch zahlreiche Erfindungen zu verdanken. Eine davon ist:

- a) Eine frühe Version der heutigen Grillgeräte
- b) Der Bagger
- c) Ein Vorläufer des modernen Helikopters

6. Schuhbinden ist nicht immer ganz einfach, vor allem für kleine Kinderhände. Zum Glück gibt es den praktischen Klettverschluss. Doch wer hat's erfunden?

- a) Ein Franzose
- b) Ein Schweizer
- c) Die Eskimos

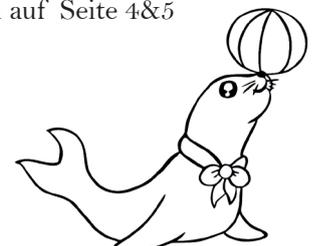
7. Welche Sprache spricht man hauptsächlich in Senegal?

- a) Tigrinya und Italienisch
- b) Arabisch und Somali
- c) Französisch und Wolof

8. In welchem Land wird KEIN Spanisch gesprochen?

- a) Kolumbien
- b) Jamaika
- c) Bolivien

Lösungen auf Seite 4&5



### Ideen für drinnen und draussen

#### Spiel- und Bastelideen

WC-Papierrollen kann man in jedem Haushalt finden, einige haben mehr, andere weniger. Mit den leeren Rollen kann man ganz tolle Sachen basteln:

Auf folgender Website findest du die entsprechenden Anleitungen zum Nachbasteln und viele weitere kreative Bastelideen mit verschiedenen Materialien: <https://www.geo.de/geolino/basteln/33714-thma-basteln-mit-klorollen>



#### Entertainment Tipps aus einem Kindergarten-Chat

##### Für die Kleinsten

**Spül-Unterhaltung:** Das Kind selbst abwaschen / wässern lassen. Mit einer Abwaschbürste und ein paar Plastikschüsseln/ Krügen/ Bechern, vielleicht sogar etwas Schaum (je nach Alter) ist die kleine Haushaltshilfe sicher eine Weile beschäftigt. Vorausschauend ein paar Handtücher bereithalten, mit Spass und einer Überschwemmung ist zu rechnen.

**Salzteig herstellen** (Rezepte im Internet): Kneten und matschen was geht. Und es passiert auch nichts, falls einmal ein Stück in den Mund wandert. Auf Pinterest und im Internet gibts ganz viel tolle Bastelideen mit Salzteig.

**Malen mit den Fingern, mit Stiften, mit Pinseln:** Den ganzen Tisch mit Packpapier oder Papiertischtuch überziehen und austoben lassen. Aus Wasserfarben und einer Eiswürfelform lassen sich spannende bunte Eiswürfel herstellen, mit denen sich auf dickem Papier auch gut malen lässt.

**Das Deckelspiel:** Tupperdosen, Flaschen, Einweckgläser – einfach Behälter aller Art zusammensuchen, dem Kind die Behälter und Deckel getrennt vorsetzen – nun probieren, zu jedem

Topf den passenden Deckel zu finden und diesen auch noch sauber zu montieren. Fasziniert auch noch Kindergartenkinder, feinmotorisch eine grossartige Übung.

##### Für die etwas Älteren

**Spielsachen ausmisten:** Die Kinder dürfen mit all ihren Spielsachen eine Auslegeordnung/Flohmarkt/Ausstellung veranstalten, dann wird entscheiden, was schon lange wegsollte. Die Kinder werden alleine mit Aufstellen den halben Tag Freude haben!

**Eine Modenschau mit dem gesamten Kleiderschrankinhalt:** Einander Outfits zusammenstellen – und so auch gleich aussortieren was schon lange zu klein ist

**Chaos-Schrank räumen oder Chaos in den Schrank bringen?:** Komplettnach Lust und Laune ausräumen und neu einräumen nach neuem «Muster», wie z. B.: Schuhe/ Bücher/ DVDs/ Shampooflaschen / Esswaren etc nach Farbe oder Grösse sortieren und Aufstellen ...

**Haushalt, Aufräumen, Wäsche - Erwachsene sein:** Machen Sie ein Spiel draus, lassen Sie ihr Kind mitmachen, machen Sie eine Wäsche-Falt-Fabrik oder eine Putzparty, eine Putzolympiade mit Punkteverteilung pro erledigter

Aufgabe. Wer gewinnt darf am Abend das Fernsehprogramm aussuchen. Laute Musik hilft immer, nach einer Putzrunde mit viel Rumgehüpfe ist der Bewegungsdrang auch für ein Weilchen gestillt.

**Verkehrte Welt:** Mal einen Tag alles anders machen wie z. B. Dessert als erstes essen, Kleider tauschen, auf dem Boden essen, mit den Kleidern in die Badewanne – einen Tag lang alles «dürfen». Ihr Kind wird begeistert sein.

#### Lösungen Seite 3

1. b) Die Karavellen hiessen Santa Maria, Niña und Pinta
2. a) Ramses II. Er wurde auch Ramses der Grosse genannt
3. c) «Die Würfel sind gefallen». Diese Redewendung wird auch in der deutschen Sprache und in vielen anderen Sprachen verwendet und bedeutet so viel wie: «Jetzt gibt es kein Zurück mehr».
4. b) Maori
5. c) Ein Vorläufer des modernen Helikopters
6. b) Ein Schweizer und zwar der Ingenieur George de Mestral
7. c) In Senegal spricht man Französisch und Wolof
8. b) In Jamaika, dort spricht man nicht Spanisch sondern die Kreolsprache Patois



**Lauter Lichtblicke**

Wir leben alle mehr oder weniger im Krisenmodus. Jeder Tag kann eine neue, trübselig stimmende Nachricht bringen. Um unserer seelischen Gesundheit willen sollten wir deshalb jeden «Lichtblick» ganz bewusst wahrnehmen.

**Glockengruss.** Waren Sie auch überrascht, als erstmals am Morgen um 7.30 und am Abend um 19.30 Uhr die Kirchenglocken erklangen? In Münchenstein haben die Kirchgemeinden den alten Brauch des «Bätt-Zyt-Lütte» neu aufleben lassen. Und so meldet sie sich den wieder die Glocke, die zur Besinnung ruft.

Ob man beten mag oder nicht, welcher Glaubensrichtung man auch angehört und ob man religiös ist oder nicht: Dieser Glockengruss gilt allen Menschen guten Willens und soll uns alle trösten und ermutigen.

**Milchkasten-Service.** Obwohl längst kein Milchmann mehr auf der Tour ist und den Kasten unter unserem Briefkasten mit bestellten Milchprodukten füllt – noch immer sprechen wir von «Milchkasten». Neuerdings hat er an Bedeutung gewonnen. Mails wie «Ich habe Osterfladen gebacken und lege Dir ein Stück davon in den Milchkasten», oder der Anruf «Vielleicht mögen Sie die türkische Spezialität «Kömbe», mein Sohn legt Ihnen eine Kostprobe in den Milchkasten» - da geht es nicht allein um kuli-

narisch erfreuliche Überraschungen. Sondern um Zeichen der Mitmenschlichkeit, der liebevollen Zuwendung.

**Sportsgeist.** Haben Sie gehört, dass Mitglieder des Fussballclubs Münchenstein sich den Menschen die sich in Quarantäne befinden, für Botengänge und Einkäufe zur Verfügung stellen? Bravo FCM! Und ebenfalls ein mächtiges Dankeschön all jenen Leuten, die mit grosser Selbstverständlichkeit Nachbarschaftshilfe leisten.

**Dienstbereitschaft.** Jeder Gewerbetreibende muss schauen, wie er finanziell über die Runden kommt. Alle Achtung vor jenen, die aus der Notlage nicht zusätzlich Profit rausschlagen. Positives Beispiel: Der Inhaber der Bäckerei-Konditorei in der Gartenstadt, der Hauslieferungen anbietet. Der Mindestbetrag für die Bestellung ist 10 Franken – aber die Lieferung direkt an die Haus- oder Wohnungstüre ist kostenfrei. Nochmals: Alle Achtung.

**Gedankenflug.** Aneinander denken, sich wechselseitig nach dem Befinden erkundigen, zuhören. Hilfe bieten oder vermitteln ... Wir alle müssen nun unser Licht leuchten lassen. Selbst dann, wenn's kein Leuchtturm, sondern nur ein Teelicht sein kann.

**«Optimist ist ein Mensch, der die Dinge nicht so tragisch nimmt, wie sie sind»**

Das Zitat von Karl Valentin, eines Klassikers unter den deutschen Komikern, soll über den beiden folgenden aktuellen Episoden stehen. Sie gehören nicht in die Abteilung «Extrem geistreich». Aber man darf sich schon zum Schmunzeln verführen lassen.

**Szene 1.** Beim Grossverteiler in der Gartenstadt sind die Regale mit dem Toiletten-Papier gähnend leer. Zwei ältere Herren schütteln erstaunt die Köpfe und fragen sich, weshalb ausgerechnet Toilettenpapier zum Objekt der Hamster-Begierde geworden ist. Eine etwa 50 Jahre alte Frau hat der Diskussion zugehört und meint: «Aber meine Herren – wissen Sie denn nicht, dass man mit Toilettenpapier das Haus dreilagig umwickeln und so einen perfekten Schutz gegen das Virus erzielen kann?»

**Szene 2.** Ein zeitweilig in Ungarn wohnhafter Münchensteiner hat via Mail von den Hamsterkäufen im Heimatland erfahren. Auch er wundert sich, dass Klo-Papier derart begehrt ist und schreibt: «Habe nicht gewusst, dass WC-Papier offenbar ein Lebensmittel ist. Bin nun als Hobby-Koch natürlich herausgefordert, neue Rezepte zu entwickeln. Zum Beispiel «Hamsterpapier-Rösti», «Knackiger Papier-Salat», «WC-Auflauf.» Er will auch über «Eigen-Urin-Sauce» nachdenken – aber lassen wir das ...

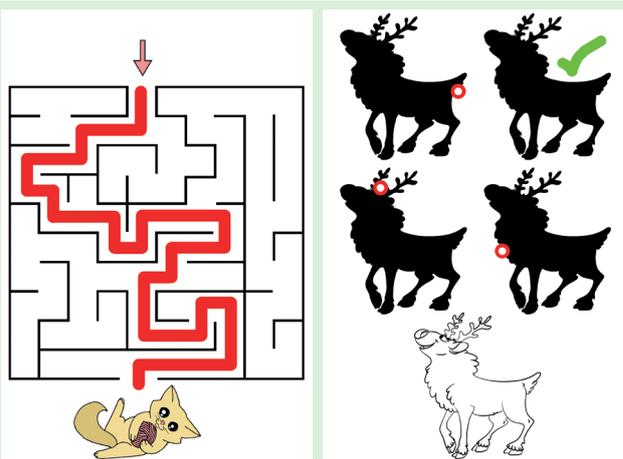
Und nochmals Karl Valentin: «Mögen hätten wir schon wollen, aber dürfen haben wir uns nicht getraut.» Die aktuelle Variante müsste lauten: «Mögen würden wir schon wollen, aber dürfen sollen wir uns nicht getrauen.» Bis wir wieder dürfen, was wir wollen, vergeht wohl noch einige Zeit.

Viel Geduld und seelische Stabilität wünscht Ihnen

Meta von der Emil Frey-Strasse

**Lösungen Seite 3**

2	1	4	3
4	3	2	1
1	2	3	4
3	4	1	2



### Achtsamkeit im Alltag – Jetzt umso wichtiger

Die ganze Umstellung und die veränderten Lebensgewohnheiten seit dem Ausbruch des Corona-Virus kann auf das Gemüt und die Psyche schlagen. Umso wichtiger, die Stimmung nicht in den Keller sausen zu lassen. Hierzu ein paar Anregungen aus einem Newsletter von Frau Dr. med. Annie Sandberg, Basel, [www.singinglight.ch](http://www.singinglight.ch))

#### «Der Körper macht Stimmung»

Auf meinen Hundespaziergängen begegne ich jetzt auf meinen gewohnten Wegen neuen Menschen, alleine, zu zweit, Familien mit Kindern.

Es freut mich, dass sie die Gelegenheit nutzen, in den Wald zu gehen. Was mich nachdenklich stimmt ist, dass viele den Blick gesenkt haben, der Kopf nach unten geneigt ist und die Schultern entweder verkrampft hochgezogen sind oder energielos nach unten hängen.

Mit dieser Körperhaltung ist die Gefahr gross, dass die Stimmung in den Keller wandert.

Gerade in Zeiten, in denen vieles bedrohlich und unsicher erscheint, ist es doppelt wichtig, bewusst alles zu tun, was dem Gemüt guttut.

**Deshalb mein erster Tipp:** Gehen Sie wach und aufmerksam spazieren, freuen Sie sich an den blühenden Bäumen und spriessenden Blättern, fühlen Sie den Boden unter den Füßen, geniessen Sie die Sonnenstrahlen (oder die Regentropfen, je nachdem) auf der Haut. Seien Sie im Moment und tanken Sie so Energie!

**«Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.» (Christian Morgenstern)**

Als Jugendliche füllte ich ein Heft mit Sprüchen, die mir gefielen. Das Heft existiert nicht mehr und die meisten Sprüche habe ich vergessen, aber an den Satz von Christian Morgenstern denke ich immer wieder.

Gerade jetzt sehe ich viele Menschen mit ernsten, ängstlichen, verkniffenen, manchmal gar bösen oder feindseligen Gesichtern auf meinen Spaziergängen. Immerhin kann ich den meisten ein Lächeln entlocken, wenn ich freundlich grüsse. Dabei täten sich alle selber einen Dienst, wenn sie mehr lächeln oder gar lachen würden.

Auch das ist Biofeedback, das Hochziehen der Mundwinkel beim Lächeln und die körpereigenen Botenstoffe, die beim herzhaften Lachen freigesetzt werden, wirken sich positiv auf das Gemüt aus. Je mehr wir lächeln, desto leichter fühlen wir uns.

Und Leichtigkeit können wir alle im Moment gut brauchen!

**Mein zweiter Tipp:** Lächeln Sie so oft wie möglich und begegnen Sie Ihren Mitmenschen freundlich und offen. Social distancing heisst nicht, dass man anderen Menschen feindselig begegnen soll, nein, im Gegenteil, jetzt ist Zuwendung mit Blicken und einigen freundlichen Worten besonders wichtig, damit die Kälte der Isolation nicht um sich greifen kann. Smile!

**«Nicht das Glückliche führt zur Dankbarkeit, sondern das Dankbarsein zum Glücklichen.» (David Steindl-Rast)**

Es gibt so vieles, wofür wir dankbar sein können, erst recht in Zeiten wie diesen: Wir haben ein Bett und ein Dach über dem Kopf, die meisten von uns können am Morgen selber aufstehen und sich anziehen, aus dem Wasserhahn kommt sauberes Trinkwasser, es gibt Lebensmittel zu kaufen und keinen Mangel (auch wenn sich gewisse Menschen verhalten als ob es anders wäre), die Gesundheitsversorgung ist gut, es herrscht Frieden.

Selbstverständlichkeiten? Vielleicht in der Schweiz und in Deutschland, aber

nicht in vielen anderen Teilen der Erde, das vergessen wir oft.

Dankbarkeit ist eine Haltung, eine Einstellung, mit der man gut durchs Leben kommt. Und man kann es lernen, indem man es täglich übt, auch das ist eine Achtsamkeitspraxis.

Dankbarkeit ist auch Verhalten, indem man den Dank ausspricht, schreibt, singt, klatscht und so jemandem zeigt, dass das, was sie oder er tut oder getan hat, für uns wichtig, hilfreich, manchmal gar segensreich ist.

Wann haben Sie das letzte Mal einer Verkäuferin dafür gedankt, dass sie Sie gut beraten und bedient hat? Einem Freund dafür, dass er nachfragt, wie es Ihnen geht? Der Nachbarin, dass sie immer so freundlich grüsst?

**Mein dritter Tipp:** Seien Sie dankbar, sich selber, dem Leben und anderen gegenüber, es wird Ihr Leben bereichern.

Ich wünsche Ihnen und uns allen, dass wir gut und solidarisch durch diese herausfordernde Zeit kommen, bleiben Sie gesund – und smile!

Herzliche Grüsse von Ihrer Annie Sandberg



## Verwöhnabend für zu Hause mit Beauty-Tipps von Yildiz Uzunsakal

Am 3. April 2020 hätte im FAZ Münchenstein ein Beauty-Abend mit Yildiz Uzunsakal stattfinden sollen. Leider musste auch diese Veranstaltung wegen des Corona-Virus abgesagt werden. Hier zwei Tipps von ihr, um zu Hause mit einfachen Mitteln Haut und Zähne zu pflegen:

### Natural Botox-Maske

Diese Maske erneuert und pflegt die Gesichtshaut und reduziert Hautunreinheiten. Sie ist für jeden Hauttyp und für jedes Alter geeignet.

Für ein optimales Resultat sollte diese Maske 10 Tage lang jeden Abend regelmässig aufgetragen werden.

### Zutaten

- Ei (1) (am besten Bio)
- Zitrone (3 Tropfen)

### Anwendung

Trennen Sie das Eiweiss vom Eigelb und fügen je 2 bis 3 Tropfen Zitronensaft hinzu. Nun wird das Eiweiss zu Schnee geschlagen und sie tragen eine erste Schicht auf das gereinigte Gesicht und Dekolleté auf (Augenpartien dabei ausparen). Bedecken Sie das Gesicht mit Küchenpapier (es muss ganz abgedeckt sein, evtl. zuschneiden) und tragen Sie eine weitere Schicht Eiweiss auf. Nach 5 Minuten tragen Sie eine weitere Schicht Eiweiss auf und wiederholen Sie es alle 5 Minuten, bis das Eiweiss aufgebracht ist. Nach der letzten Wiederholung warten Sie 10 Minuten und entfernen dann vorsichtig das Küchenpapier und waschen Sie Ihr Gesicht mit lauwarmem Wasser. Tragen Sie nun das Eigelb auf Gesicht und Dekolleté, warten Sie 15 Minuten und waschen Sie es wieder mit lauwarmen Wasser.

Eine sanfte und natürliche Methode, Ihre Haut zu straffen!

**Für strahlend weisse Zähne** (zur Ergänzung zum herkömmlichen Zähneputzen)

### Zutaten

- Kokosöl (ein Teelöffel)
- Natron (ein Teelöffel)
- Pfefferminz (6 Tropfen ätherisches Öl)

Geben Sie alle Zutaten in eine Glasschüssel und lassen Sie die Mischung in einem Wasserbad schmelzen. Putzen Sie sich mit der entstandenen Paste die Zähne. Es kann zweimal pro Woche durchgeführt werden, am besten abends, da man danach nichts mehr essen und trinken sollte (ausser Wasser).



## Nachhaltigkeit auch in Corona-Zeiten mit Anita Alfarno

In den letzten Monaten konnten wir zwischen all den negativen Schlagzeilen auch ab und zu positive Nachrichten lesen:

- Fische schwimmen wieder in den Wassern des Canale Grande in Venedig
- Die Natur holt sich ihren Lebensraum langsam wieder zurück
- Ein Reh tobt ungestört am leeren Strand in Spanien

All das ist sehr erfreulich, aber geben wir uns nicht der Illusion hin, dass nun alle Umweltprobleme verschwunden sind und wir uns um das Thema Plastikverschmutzung keine Gedanken mehr machen müssen. Im Gegenteil, das Problem der Plastikverschmutzung betrifft uns alle und wir sollten alle die Verantwortung dafür tragen, als Individuum und als Gesellschaft.

Aber ist es so einfach, auf ein plastikfreies Leben umzusteigen? Nein, einfach ist es nicht, aber Schritt für Schritt ist es machbar. Fangen wir doch im eigenen Haushalt an. Ein Blick im Putzschrank, es wimmelt von Reinigungsmitteln, von der WC-Ente zum Bodenreiniger bis zum Entkalker. Brauchen wir denn wirklich so viele verschiedene Reinigungsmittel? Eigentlich nicht, wenn man weiss wie einfach ein Allzweckmittel zu Hause hergestellt werden kann.

### Allzweckmittel mit nur 5 Zutaten

- 500 ml Wasser
- 2 EL Bio-Geschirrspülmittel
- 2 EL Essig
- 10 Tropfen Teebaumöl
- 10 Tropfen Zitronen- oder Orangenöl (oder ein ätherisches Öl Ihrer Wahl)

Alle Zutaten in einem Behälter mischen und in eine leere Sprühflasche füllen (unbedingt beschriften!). Schon ist der Allzweckreiniger hergestellt – schont die Umwelt und das Portemonnaie.

Zahlreiche weitere Ideen für die Herstellung von Reinigungsmitteln mit natürlichen Hausmitteln findet man im Internet und es gibt auch viele Bücher zum Thema Plastik-Free, Naturkosmetik, Zero Waste ...

Meine persönliche Plastik-Free Challenge habe ich vor einiger Zeit angefangen und versuche mich immer mehr von Plastik und chemischen Produkte zu trennen. Machen Sie mit, denn zusammen sind wir stärker! Die Umwelt wird es uns danken...

## Besorgungsdienst SRK

Sind Sie in Corona-Quarantäne, an COVID-19 erkrankt oder besonders gefährdet? Und sie haben keine Angehörigen, die Sie mit Lebensmitteln versorgen?

Freiwillige des Roten Kreuz Baselland unterstützen solche Menschen und liefern Besorgungen bis vor die Haustüre.

Melden Sie sich von Montag bis Freitag von 9 bis 11.30 Uhr unter Telefon 061 905 82 00 oder per E-Mail an [besorgungsdienst@srk-baselland.ch](mailto:besorgungsdienst@srk-baselland.ch) (bitte erwähnen Sie in der E-Mail Ihre Telefonnummer).

Möchten auch Sie sich ehrenamtlich engagieren und Menschen in dieser Coronakrise mit Besorgungen unterstützen? Dann melden Sie sich bei [besorgungsdienst@srk-baselland.ch](mailto:besorgungsdienst@srk-baselland.ch).

Für mehr Menschlichkeit.

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Baselland

## Sie & Er Fitnessstunden

Gymnastik mit Musik für Leute ab 45  
(kein Aerobic)

Wann:	Montags, 19.00 bis 20.00 Uhr	
Wo:	Schulhaus Lange Heid, Turnhalle Süd	
Kosten:	CHF 100.-- für 1 Jahr 1. Schnupperstunde gratis	
Beginn:	Jederzeit – ohne Anmeldung. Turnmatte oder Frottiertuch mitnehmen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  Sobald die Schulen geöffnet sind, startet auch das Turnen wieder!	
Auskunft:	Heinz Heller oder E-Mail	Tel. 079 222 84 31 <a href="mailto:heinz.heller@muettenznet.ch">heinz.heller@muettenznet.ch</a>

Die **parentu-app** ist kostenlos und man kann sie auf alle iOS-Geräte und Android-Geräte herunterladen (App Store oder Google Play).



### 10 Jahre Spielgruppe Lange Heid

Unsere Spielgruppe Lange Heid feiert das 10jährige Jubiläum. Zu diesem Anlass möchten wir uns bei allen Eltern und Kindern bedanken, welche unsere Spielgruppe besuchen und besucht haben. Herzlichen Dank an alle, die uns unterstützen!

Leitung

Jeannette Tritella Tel. 061 701 26 36

Regula Zilian Tel. 061 411 82 74

Webseite

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

## Familienzentrum Münchenstein

Nir sind für gewöhnlich offen am:

Mittwoch von 15 – 17 Uhr und

Donnerstag von 9 – 11 Uhr.

Geschlossen an Feiertagen und während den Schulferien.

Solange die Schulen aufgrund des Coronavirus geschlossen sind, bleibt das FAZ zu. Alle aktuellen Infos gibt es auf der Webseite und auf Facebook.

### Offener Treff mit Cafeteria, Spielecke und Infoecke

Zweimal in der Woche ist unsere Cafeteria mit Spielecke geöffnet. Eltern und Grosseltern treffen sich in ungezwungener Atmosphäre und können sich über Fragen des Alltags und der Erziehung austauschen. Auf die Kinder warten tolle Spielsachen und ein grosszügiger Aussenraum. Verschiedene Anlässe runden das Programm ab. Getränke, Früchte und Kuchen können gegen einen Unkostenbetrag erworben werden. Unsere Infoecke bietet einen guten Überblick über Familienangebote und Anlässe in Münchenstein und Umgebung.

**Wo:** Äussere Lange Heid 15 (Gebäude 8b)

**Preis:** kostenlos, alle sind willkommen! Einzelne, freiwillige Angebote mit Unkostenbeitrag.

**Kontakt:** Präsidentin FAZ  
Münchenstein, Annina Liechty,  
079 778 19 48

[info@faz-muenchenstein.ch](mailto:info@faz-muenchenstein.ch) • [www.faz-muenchenstein.ch](http://www.faz-muenchenstein.ch)



### Impressum

#### Herausgeber

Gemeinde Münchenstein &  
Quartierverein Lange Heid

#### Texte

Vivian König, Fachstelle Integration  
Anita Alfarano, Fachstelle Integration  
Meta Zweifel, Seniorenrat  
Ursula Portmann, Quartierverein

#### Grafik & Layout

Muriel Perret, Kommunikation

#### Auflage

1'320 Exemplare

#### Druck

artprint, Münchenstein

April 2020