

Die Regisseure unseres Lebens

ILLNAU-EFFRETIKON Unsere körpereigenen Hormone dirigieren alles: unsere Organe wie Herz, Haut, Gelenke, Schleimhäute, Prostata, Körperfunktionen wie Schlaf, Energie, Lust, Hitzewallungen, Burn-out, berufliche Leistungsfähigkeit, Psyche, und Gehirnfunktionen wie Erinnerung, Konzentration bis hin zu unserem Alterungsprozess.

Alles zu steuern, ist die Aufgabe der Hormone. Das griechische Wort übersetzt, bedeutet «etwas in Bewegung» bringen. Umgekehrt hängt nahezu jedes Symptom ursächlich mit unseren Hormonen zusammen.

Die Zürcher Oberländerin Christine Thanner, Expertin für natürliche Hormonmethoden, hat schon oft gehört, Hormone habe man nur in Wechseljahren, oder man sei zu jung oder zu alt für dieses Thema. Das ist jedoch ein Irrtum. Vom ersten Tag des Lebens bis zum 122. Geburtstag – so alt wurde die älteste Europäerin Jeanne Calment – hat der Mensch über hundert Hormone, die ihn steuern. So kommen Kinder mit 12 Jahren und ADHS (wo die Eltern vom Ritalin weg wollen) bis zu über 80-Jährigen mit Gelenksbeschwerden und Erinnerungsproblemen zu ihr.

Lebenswichtige Dirigenten

Sogar aufwachen könnte kein Mensch ohne das Hormon Cortisol. So lebenswichtig sind

unsere «Dirigenten», die Hormone. Bei jedem Symptom, Beschwerde sollte man deswegen besser erst nach der Ursache fragen, und da ist bei den körpereigenen Hormonen bzw. bei deren Werten nachzuschauen.

Kunden weltweit

Christine Thanner berät nicht nur in Rüti, Uster und Illnau zu diesem Thema, sondern coacht auch weltweit Kunden – von Deutschland, Frankreich, über USA, Ibiza, Mexiko, Wien, Türkei usw. (dann per Skype). Schon rund 800 Personen hat sie aus deren «Hormonchaos» herausbegleitet. Seit ihrem Studium 1978 hat sie sich spezialisiert auf das Thema körpereigene Hormone und natürliche ganzheitliche Methoden.

Immer noch gibt es erst wenige Experten, die sich bei diesem «Geheimwissen» kompetent und ganzheitlich auskennen. Welche Aufgaben haben die einzelnen Hormone in unserem Körper, wie arbeiten sie zusammen in



Christine Thanner. Bild: zvg

diesem «Hormon-Mobile», was tut ihnen gut, was schadet ihnen, was gibt es für natürliche Methoden? Fragen, deren Antworten man kennen sollte.

Nebst vielen spannenden, wichtigen Informationen und Geschichten aus ihrer Praxis lernt man die von Thanner entwickelte Ganzkörperübung Cat-Power in ihrem Vortrag mit anschliessendem Apéro. (reg)

Illnau, Restaurant Rössli, 6. Februar, 9.30 bis 12 Uhr

www.hormon-power.ch/vortrag

Rekord für Tierrettungsdienst-Einsätze

REGION Die Stiftung Tierrettungsdienst in Winkel blickt auf ein Rekordjahr zurück: Über 4200 Mal rückten die Rettungsteams 2015 aus. Dabei konnten die Tierretterinnen und Tierretter über 5000 in Not geratenen Tieren helfen.

Im Jahr 2015 verzeichnete die Stiftung Tierrettungsdienst insgesamt 4234 Einsätze, 7,3 Prozent mehr als im Vorjahr. Seit seiner Gründung 1993 wurden noch nie so viele Einsätze registriert. 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche sind die drei festangestellten und rund 50 freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer im Einsatz. Dabei legten sie im vergangenen Jahr über 172000 km zurück – was einer viermaligen Weltumrundung entspricht!

Der Hitzesommer lässt sich als Hauptgrund für den Rekord nennen. «Viele Tiere litten unter der lang anhaltenden Hitze, vor allem Vögel kamen damit schlecht zurecht», so Robyn Hossli, Mediensprecherin der Stiftung Tierrettungsdienst.

Von öffentlichen Ämtern wie der Polizei Zürich, des kantonalen Veterinäramts oder von Schutz & Rettung nimmt der Tierrettungsdienst jährlich etwa 500 Aufträge entgegen. Die restlichen Einsätze werden meist durch Privatpersonen gemeldet.



Im Einsatz für Tiere. Bild: zvg

«Dank Medienberichten und unserer Aufklärungsarbeit wissen die Leute, wen sie alarmieren müssen, wenn ein Tier in Not gerät.» Die 24-h-Notfallzentrale des Tierrettungsdienstes ist unter Telefon 044 211 22 22 erreichbar. (reg)

Stiftung Tierrettungsdienst & Tierheim Pfötli, Lufingerstrasse 1, 8185 Winkel

www.tierrettungsdienst.ch

ILLNAU-EFFRETIKON

Lerngelegenheiten für Kinder bis 4 Jahre

Kleine Kinder sind neugierig und erkunden die Welt mit allen Sinnen. In den ersten Lebensjahren lernen Kinder so viel wie in keiner späteren Lebensphase mehr. Die Kurzfilme «Lerngelegenheiten für Kinder bis 4» veranschaulichen die vielfältigen Lerngelegenheiten, die der Alltag bietet.

Sie erfahren, wie Sie als Eltern oder Bezugsperson die Lerngelegenheiten mit Ihren Kindern spielerisch nützen und sie unterstützen und begleiten können. Gemeinsam diskutieren wir die konkrete Umsetzung in ihrem Familienalltag. Eine Veranstaltung mit Input, Tipps und Erfahrungsaustausch. (reg)

8. März 2016, 19.30–21.30 Uhr
Singsaal Schulhaus Schlimperg Effretikon
Kosten: Fr. 15.– pro Person, Fr. 20.– für Paare
Anmeldung bis 26. Februar an:
Telefon 052 345 19 14,
claudia.kofel@schule-ilef.ch

Kufo-Kino: «Honig im Kopf»



Tilda liebt ihren Grossvater Amandus über alles. Der erkrankt jedoch an Alzheimer, wird zunehmend vergesslicher und scheint sich zu Hause nicht mehr zurechtzufinden. Niko, Tildas Vater und Sohn von Amandus, hält es für das Beste, den alten Mann in Betreuung zu geben. Tilda akzeptiert diese Entscheidung nicht. Kurzerhand entführt sie den Opa, der so gerne noch einmal Venedig sehen würde. (reg)

Regie: Til Schweiger
139 Min., Deutschland 2014, D, mit Pause
Altersfreigabe: siehe auf www.filmrating.ch
Tickets: www.ilef.ch/kulturforum
Eintritt Fr. 10.–/7.– (Legi, KulturLegi)

Effretikon, 26. Februar, 20.15 Uhr
Theaterbar offen ab 19.15 Uhr

www.stadthausaal.ch