

Leserbild



Irma Richiger, Schlieren: Abendrot; fotografiert am am letzten Freitag um 21.45 Uhr vom Bahnhof Urdorf aus

Ratgeber

Wesentlicher Schlüssel für Lebensqualität

Désirée Eberle,

Tagesstruktur: Es ist kurz nach 10 Uhr, als Kunigunde (Name geändert) den Mittagstisch betritt. Fast täglich beginnt ihr Besuch auf dieselbe Weise. Sie bereitet sich einen Milchkaffee zu, holt sich ein Brötchen aus den vom lokalen Bäcker gespendeten Backwaren und setzt sich an den Tisch. Sind Früchte vorhanden, richtet sie sich sorgfältig einen kleinen Fruchteteller an. Danach blättert sie in Zeitschriften, stöbert in der Kleidercke oder sitzt einfach da und lässt ihre Gedanken schweifen. Vor dem Nachhausegehen kauft sie mit Gutscheinen ein Mittagessen für sich und ihren Mann. Ihr Besuch folgt einer vertrauten Routine und gibt ihrem Tag Struktur.

Andere Gäste gestalten ihren Aufenthalt anders. Manche erscheinen bereits am Vormittag, andere erst kurz vor dem Mittagessen. Nach dem Essen wird Zeitung gelesen, diskutiert und debattiert. Wer Gelegenheit hat, nutzt den Compu-

ter oder pflegt Kontakte. Was auf den ersten Blick unspektakulär erscheinen mag, hat für viele Menschen eine grosse Bedeutung: Der Tag erhält einen Rhythmus, Begegnungen werden möglich und soziale Isolation wird durchbrochen.

Ein organisierter Rahmen für den Alltag

Mit dem Begriff «Tagesstruktur» bezeichnen wir einen organisierten und rhythmisierten Rahmen für den Alltag. Dazu gehören Routinen wie Aufstehen und Schlafenszeiten, Mahlzeiten, Arbeit, Freizeit und soziale Kontakte. Wer zu ähnlichen Zeiten schläft, isst und arbeitet, fördert seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Für viele Menschen sind diese Abläufe selbstverständlich. Doch ihre Bedeutung wird oft erst sichtbar, wenn sie fehlen.

Während Arbeitslosigkeit, Krankheit, persönlicher Krisen oder sozialer Isolation können gewohnte Abläufe wegbrechen. Tage verlieren ihren Rhythmus, soziale Kontakte werden selte-

ner und die Motivation sinkt. Die Folgen können Einsamkeit, Antriebslosigkeit und das Gefühl sein, nicht mehr Teil der Gesellschaft zu sein.

Gerade für Menschen in schwierigen Lebenssituationen ist eine verlässliche Tagesstruktur deshalb von grosser Bedeutung. Niederschwellige Angebote können dabei einen wichtigen Beitrag leisten. Ein Ort, an dem Menschen willkommen sind, regelmässig vorbeikommen können und Ansprechpartner finden, bietet weit mehr als Beschäftigung. Er schafft Verlässlichkeit, soziale Kontakte und die Möglichkeit, den Tag sinnvoll zu gestalten.

Ein Ort, an dem man willkommen ist

Im Mittagstisch des Sozialdienst Limmattal in Schlieren erleben wir täglich, wie wichtig solche Strukturen sind. Viele Besucherinnen und Besucher schätzen nicht nur die Beratung oder die Möglichkeit eines günstigen Mittagessens. Sie schätzen vor allem einen Ort, an

dem sie willkommen sind, Kontakte pflegen können und ihr Alltag einen festen Anker erhält.

Tagesstruktur ist weit mehr als eine Frage der Organisation. Sie schafft Zugehörigkeit, gibt Halt, stärkt die Selbstständigkeit und fördert die gesellschaftliche Teilhabe. Besonders in Zeiten des Umbruchs zeigt sich, wie wertvoll ein Ort sein kann, der dem Tag Sinn, Rhythmus und Begegnung schenkt.

Autorin

Désirée Eberle
Sozialarbeiterin, Mittagstisch des Sozialdienst Limmattal in Schlieren.

Telefon: 044 730 02 31
E-Mail: mittagstisch@sd-l.ch
Öffnungszeiten: Mo-Fr, 10 bis 16 Uhr, Donnerstagnachmittag geschlossen.
Weitere Informationen unter www.sd-l.ch/mittag

Rotlicht und Verkehrsregeln sind nicht nur Garnitur

Missachtete Verkehrsregeln: Velorüpel in Städten immer dreister
Ausgabe vom 25. Juni

In diesem Beitrag wird explizit das Inhalt, was vielen Verkehrsteilnehmern weiblichen und männlichen Geschlechts unter den Nägeln brennt. Motorfahrzeuglenker werden zu Recht bestraft, wenn sie zu garstig unterwegs sind. Auch hohe Gebühren belasten und weitere administrative Sanktionen können verdammt wehtun, notabene auch in finanzieller Hinsicht. Oft kommt es mir so vor, als würde diese Spezies von Zweiradfahrern in Wildwestmanier und Lasso schwingend ihre «Drahtesel» und zum Teil auch ihre E-Bikes mit scharfen Sporen aufheizen und einfach dort fahren, wo sich gerade Platz bietet, sei es über Trottoirs oder sei es das Überqueren einer ganzen Kreuzung in einem Zug – Rotlicht hin oder her. Die Zweiradzunft in Ehren, doch in diesen Fällen wird zu viel gewurstelt. Von Fahrqualität und Gefahrenbewusstsein also keine Spur. Man muss mehrere Augen rund um den Schädel haben, um dann ins Defensive zu kippen, wenn die Gefahrenlage giftig züngelt. Immer aber erwähne ich auch gerne, dass man sich in Mehrheit bemüht, verträglich und respektvoll unterwegs zu sein. Desto mehr muss man bei üblen Entgleisungen dagegenhalten. Das ist nicht immer einfach, zumal viele Faktoren prägen. Und noch eins schiebe ich motiviert nach: Kinder verdienen gute Leitbilder. Wer aber – wie erwähnt – mit zu aufgeblasenem Ich auf Teufel komm raus Ziele anpeilt, perforiert diese wichtige Wertung.

Heinz Baumann, Urdorf

Warum wir jetzt handeln müssen

Diverse Artikel über die Hitzewelle und das knapp gewordene Trinkwasser

Lange Trockenperioden sind auch in der Schweiz keine Ausnahme mehr. Hitzewellen, ausbleibender Regen und sinkende Grundwasserspiegel führen dazu, dass Gemeinden zunehmend Massnahmen zum Schutz der Trinkwasserversorgung ergreifen müssen. Bereits mehrere Schweizer Gemeinden haben in den vergangenen Jahren das Bewässern von Gärten, das Befüllen von Pools

oder das Autowaschen mit Trinkwasser zeitweise verboten. Diese Entwicklung zeigt: Trinkwasser ist keine unerschöpfliche Ressource. Trotzdem wird es täglich für Gartenbewässerung, Toilettenspülungen oder die Waschmaschine verwendet – Anwendungen, für die Regenwasser bestens geeignet wäre. Mit modernen Regenwassernutzungsanlagen lässt sich mehr als die Hälfte des Trinkwasserverbrauchs eines Haushalts einsparen. Gleichzeitig werden Grundwasserreserven geschont und die Versorgungssicherheit in Trockenzeiten verbessert. Der Klimawandel wird längere Hitze- und Trockenperioden weiter verstärken. Wenn wir heute nicht in nachhaltige Wassernutzung investieren, werden Bewässerungsverbote und Nutzungseinschränkungen künftig häufiger werden. Regenwasser ist keine Last für die Kanalisation, sondern eine wertvolle Ressource. Jeder Liter, der gespeichert und genutzt wird, entlastet die Trinkwasserversorgung. Denn eines ist klar: Trinkwasser gehört ins Glas – und nicht auf den Rasen.

Ernst Deiss, Zeiningen

All das kostet

Bundesgericht: Transfrau kämpft um ihre Spermien
Ausgabe vom 23. Juni

Wegovy (Abnehmspritze), Pflegewegweiser (Angehörigenpflege) und jetzt das Einfrieren der Spermien. Hat noch jemand eine Frage, wieso jedes Jahr die Krankenkassenprämien exorbitant steigen?

Adrian Bergamin, Lengnau

Gratulation

Gerhard Jack aus Dietikon feiert heute seinen 90. Geburtstag.

Leserbriefe

Ihr Leserbrief mit Ihrer Meinung zum aktuellen Geschehen ist uns willkommen. Vorrang haben Zuschriften, die sich auf aktuelle Artikel beziehen, die nicht mehr als 1500 Zeichen enthalten und uns per E-Mail erreichen. Bitte Absender (Name, Vorname, Strasse, Wohnort) und Artikelbezug (Titel und Ausgabedatum) angeben.

Mailadresse:
leserbriefe@limmattalerzeitung.ch

Postadresse:
Redaktion Limmattaler Zeitung
Leserbriefe, Postfach 2103
5001 Aarau

Die Redaktion entscheidet über die Auswahl der Leserbriefe und behält sich vor, Texte zu kürzen.

Limmattaler Zeitung

Verleger: Peter Wanner.
CEO CH Media: Michael Wanner.
Chefredaktor CH Media: Patrik Müller (pmü).
Leiter Publishing: Thomas Wegmann.
Chief Product Officer: Mathias Meier.
Werbemarkt: Paolo Placa, Stephan Gartenmann.
Leiter Customer Marketing: Alexander Nitzsche.
Lesermarkt: Bettina Schibli.

Redaktion Limmattaler Zeitung
Chefredaktor: David Egger (deg).
Limmattal: Ruedi Burkart (rubu.); Lukas Elser (lue); Virginia Kamm (vir, stv. Chefredaktorin); Martin Rupf (mruf); Raphael Willen (rwn).
Zürich: Sven Hoti (sho); Matthias Scharrer (mts, stv. Chefredaktor).
Kontakt: Heimstrasse 1, 8953 Dietikon

Telefon: 058 200 57 56
E-Mail: redaktion@limmattalerzeitung.ch

Zentralredaktion CH Media
Chefredaktor: Patrik Müller (pmü).
Stv. Chefredaktoren: Doris Kleck (dk), Yannick Nock (yno, Leiter Online), Raffael Schuppisser (ras).
Leitung Produktion & Services: Robert Bachmann (Mitglied der Chefredaktion), Detlef Truckenmüller (Stv).
Inland und Bundeshaus: Michael Graber (mg, Co-Leitung); Lea Hartmann (lha, Co-Leitung); Christoph Bernet (cbe); Stefan Bühler (sbü.); Henry Habegger (hay); Kari Kälin (kä); Doris Kleck (dk); Linda Leuenberger (ll); Benjamin Rosch (bro); Julian Spörri (jus); Othmar von Matt (att); Anna Wanner (wan); Joëlle Weil (jwe, Podcast).
Ausland: Fabian Hock (fho, Ressortleiter); Natasha Hähni (nah); Simon Maurer (smr); Bojan Stula (bos).
Wirtschaft: Florence Vuichard (fv, Leitung); Stefan Ehrbar (ehs); Meret Häuselmann (mha); Christian Mensch (cm); Pascal Michel (mpa); Maurizio Minetti (mim); Niklaus Vontobel

(nav); Benjamin Weinmann (bwe); Daniel Zulauf (dz).
Reporter: Sermin Faki (sf, Nachrichtenchefin); Francesco Benini (be, Leitung Meinung und Blattmacher); Jürg Ackermann (ja); Andreas Maurer (mau); Kurt Pelda (K.P.); Pascal Ritter (rit); Deborah Stoffel (des).
Kultur: Raffael Schuppisser (ras, Ressortleitung); Christian Berzins (bez); Hansruedi Kugler (hak); Stefan Künzli (sk); Daniele Muscionico (MD); Julian Schütt (js); Kathrin Signer (sig); Julia Stephan (gst); Thomas Studer (ts).
Leben/Wissen: Sabine Kuster (kus, Teamleiterin); Annika Bangarter (aba); Bruno Knellwolf (kn.); Rahel Empi (rae); Stephanie Schnydrig (sny).
Sport: François Schmid (fsc, Leitung); Simon Häring (sih, Stv.); Rainer Sommerhalder (rs); Sebastian Wendel (wen); Etienne Wullemmin (ewu).
Sport Nordwestschweiz: Martin Probst (mpr, Co-Leitung); Stefan Wyss (stw, Co-Leitung); Nik Dömer (ndo); Frederic Häri (fhi); Silvan Hartmann (sha); Marcel Kuchta (ku); Raphael Wermelinger (raw).
Online: Jürg Krebs (jk, Leiter Online Nordwestschweiz); Alessandro Crippa (cri, Co-Stv.); Philipp Herrgen (phh, Co-Stv.);

Jens Blattner (jbl); Anes Filan (fan); Sandra Havenith (has); Philipp Indermühle (pin); Catarina Martins (cam); Lukas Scherrer (luk); Nadja Zeindler (zen).
Social Media: Alexandra Pavlovic (jex, Leiterin); Nicole Manojlovic (nkm, Stv.); Nuria Langenkamp (nuk).
KI-Transformation & Automatisierung: Stefan Trachsel (trs, Leitung); Tim Naef (tn); Alexandra Stark (as).
Datenjournalismus: Mark Walther (mwa, Teamleitung); Zoe Gwerder (zg); David Hiltzendingen (dhl).
Video-Unit: Jürg Krebs (Leitung); Roman Loeffel (rlo, Teamleitung); Nicole Caola (nic).
Leserbriefe: Heinz Härdi.
Korrespondenten: Stefan Brändle (Paris); Hansjörg Friedrich Müller (Berlin); Remo Hess (Brüssel); Renzo Ruf (Washington).
Produktentwicklung: Jolanda Riedener (jor).
Art Director: Micha Wernli (mia).
Bildredaktion: Bernhard Vesco (Leitung); Patrick Federli. Fotografen: Sandra Ardizzone (san); Severin Bigler (SBI); Alex Spichale (asp); Andrea Zahler (aza).
Infografik: Stefan Bognor (stb, Leiter); Jana Gattmann (jga);

Oliver Marx (mop); Leoni Tobia (let).
Produktion: Micha Wernli (Co-Leitung); Dirk Buchser (dcb, Co-Leitung); Steffi Bucher; René Eng; Tobias Granwehr; Wolfgang Halner; Daniel Holliger; Sarah Loffredo; Philipp Muntwiler; Marco Nützi; Melek Sarikurt; Andrea Schürmann; Sandra Stalder; Marius Vogelmann; Corinne Wiesmann.
Assistenz: Antonia Imondi, Nadia Cirone.

Hauptredaktion
Neumattstrasse 1, 5001 Aarau; Telefon 058 200 58 58, E-Mail: redaktion@chmedia.ch

Service
Inserate: Telefon 058 200 53 53, E-Mail: inserate@chmedia.ch.
Leitern Verkauf AZ/BT: Claudia Marti
Leiter Verkauf ZT: Roberto Del Buono
Abonnement: Telefon 058 200 55 55, E-Mail: aboservice@chmedia.ch.
Druckerei: CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.

Leitung: Heinz Meyer
E-Mail: print@chmedia.ch
Ombudsmann CH Media: Hans Fahrhänder
ombudsstelle@chmedia.ch.
CH Regionalmedien AG, Ombudsstelle, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

Auflage und Leserkosten: Verbreitete Auflage: 4012 Ex. (WEMF 2025). Davon verkaufte Auflage: 3799 Ex. (WEMF 2025). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe Nordwestschweiz: 90 831 Ex. (WEMF 2025). Davon verkaufte Auflage: 86 956 Ex. (WEMF 2025). Leser: 318 000 (MACH Basic 2026-1). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe CH Media: 245 670 Ex. (2025). Davon verkaufte Auflage: 232 646 Ex. (WEMF 2025).

Herausgeberin: CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Die CH Regionalmedien AG ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der CH Media Holding AG.

ch media