



Engagiert gegen Erkältungen, Grippe und mehr

Jasmin Engeler engagiert sich teilmässig als Pharma-Assistentin in der Schwarzbuebe-Apotheke. Als 2-fache Mutter versteht sie die Fragen wie auch Sorgen anderer Mütter bestens und steht nicht nur Ihnen mit Rat und Tat gerne zur Seite.

Jasmin Engeler, wie würden Sie Ihre Arbeit als Pharma-Assistentin beschreiben?
Die ist sehr abwechslungsreich, weil jeder Kunde anders ist, ein anderes Krankheitsbild zeigt, andere Symptome aufweist, unterschiedlich auf Medikamente und Therapien reagiert. Darum braucht es eine individuelle Beratung.

Welches Thema liegt Ihnen am meisten?

Unsere Ausbildung ist sehr breit gefächert. Als Mutter kann ich andere Mütter sicherlich noch eingehender beraten, wenn deren Kinder nicht «zwäg» sind. So zum Beispiel bei Erkältungen oder Magen-Darm-Erkrankungen. Aufgrund meiner Erfahrung kann ich auf bewährte Produkte und Tipps zurückgreifen. Wenn eine natürliche Unterstützung gefragt ist, ziehe ich gerne eine unserer Drogistinnen hinzu, die sich mit Phyto- und Naturheilmitteln bestens auskennen.

Die Erkältungs- und Grippewelle ist schon da. Wie kann ich mich oder meine Kinder gegen die Viren schützen?

Neben gesunder Ernährung, genügend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, gibt es bei uns verschiedenste Produkte oder Tabletten, zum Beispiel mit Echinacea, die Ihr Immunsystem stärken. Auch Vitaminprodukte mit Vitamin C und D, Zink oder Selen sind nicht nur präventiv hilfreich. Nach einer Ansteckung unterstützen sie den Genesungsprozess. Noch wichtiger – sie helfen, dass man sich nicht gleich mit dem nächsten Virus ansteckt. Was viele nicht wissen: Sie sollten unbedingt die Darmflora mit probiotischen Produkten aufbauen. Ein Grossteil des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Ist die Darmflora im Takt, können wir Viren besser abwehren.

Was kann ich tun, wenn es mich oder meine Kinder trotzdem erwischt hat?

Sicherlich ausreichend trinken. Bei Fieber empfehle ich Wadenwickel mit lauwarmem Wasser oder falls vorhanden kann auch etwas Essig beigefügt werden. Bei Halsschmerzen kann Honig Linderung verschaffen. Bei Schnupfen gibt es ätherische Öle (einzeln oder gemischt), Salze und andere Produkte zum Inhalieren oder Spülen. Bei einer Verschleimung kann ein Zwiebel- oder Kartoffelwickel auf der Brust lösend wirken. Bei uns finden Sie zudem die passenden Tees, Produkte und Medikamente. Wir beraten Sie gerne dazu.

Schwarzbuebe-Apotheke, Fehrenstrasse 7, Breitenbach, 061 781 24 44



**SCHWARZBUEBE APOTHEKE
BREITENBACH**

Bi euis wirdsch guet beroot!

EINGESANDT

Dorfladen Witterswil: Umbau vollendet, Neueröffnung geglückt

Nach lediglich viereinhalb Tagen Umbauzeit wurde der Dorfladen Witterswil am vergangenen Donnerstag pünktlich um 7 Uhr wieder eröffnet. Die ersten Kundinnen und Kunden wurden mit Kaffee und Gipfeli empfangen. Anschliessend ging es im Laden auf Erkundungstour. Die topmodernen Kühlgeräte laden zu einem optimalen Einkaufserlebnis ein. Die Waren, ob Fleisch, Milchprodukte oder Getränke, präsentieren sich übersichtlich und kundenfreundlich. Der Laden ist zwar nicht grösser als zuvor, aber dank der platzsparenden Platzierung der neuen Geräte entsteht der Eindruck, dass mehr Fläche als zuvor vorhanden ist. Insgesamt wurden neun alte Kühlgeräte entsorgt und durch Aggregate der neuesten, stromsparenden Generation ersetzt. Auch das Sortiment erfuhre eine Bereinigung. Diverse Ladenhüter

wurden ausgestaubt und durch neue Artikel ersetzt. In Zukunft soll vermehrt auf regionale Produkte Wert gelegt werden. Seien es Fleischwaren aus Flüh, Weine aus Ettingen und Biel-Benken, Bier und Gin aus Hofstetten, Konfitüre aus Metzleren, Brot aus dem Leimental oder exklusive Backwaren aus Bättwil.

Am Abend luden der Vorstand und das Ladenteam zum Eröffnungsapéro ein. Über sechzig Personen freuten sich ebenfalls über den gelungenen Umbau. Martin Speiser, Präsident der Genossenschaft, dankte allen Beteiligten für den grossen Einsatz und forderte die Anwesenden auf, ihre Nachbarn, Freunde und Verwandten zum Einkauf im Dorfladen Witterswil zu motivieren.

*Vorstand Genossenschaft «Dorfladen»
Witterswil*

EINGESANDT

bcue.ch unterstützt Ukrainer bei rechtlichen und beruflichen Fragen

Das Forum für Mittelost- und Südosteuropa (FOMOSO) mit Sitz in Büren bemüht sich um die Integration der Ukrainerinnen und Ukrainer in der Schweiz. Dazu wurde im Sommer gemeinsam mit ukrainischen Fachleuten eine nicht-gewinnorientierte Organisation gegründet, die die Integration der hierher geflüchteten Menschen fördern möchte. Die Organisation BCUE unterstützt die ukrainischen Menschen bei rechtlichen, beruflichen und generell bei wirtschaftlichen Fragen in Bezug auf die Schweiz. Hierzu werden, um nur zwei Beispiele zu erwähnen, Partnerschaften mit Unternehmen aufgebaut bzw. gesucht (bei Interesse gerne melden) und diverse Informationsanlässe an wechselnden Standorten in der Schweiz durchgeführt.

Falls Sie folglich Ukrainerinnen und Ukrainer kennen, die sich ein wenig ver-

netzen und sich gerne über geplante Veranstaltungen sowie über rechtliche und berufliche Möglichkeiten mehr informieren möchten und dies, dann lohnt es sich auf die Webseite www.bcue.ch zu gehen, die auch in ukrainischer Sprache gestaltet ist.

Ausserdem steht Ihnen bei gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Fragen bzgl. Ukraine auch FOMOSO sehr gerne zur Verfügung.

Übrigens: Letzte Woche haben wir einen kleinen Spendenaufruf gestartet, um ein Dorf südlich von Kyjiw in der Ukraine zu unterstützen. Unter www.fomoso.org/spende können Sie die Spendeninformationen auffinden. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

*Roman Oeschger
Gründer fomoso.org
Vorstand bcue.ch*

VERANSTALTUNG

Weltweite Kirche in Flüh



Kirchgemeinden betreiben ja gerne Nabelschau. Der gegenwärtige Spardruck verstärkt diese Tendenz, sich vor allem mit sich selbst zu beschäftigen. Dabei geht allerdings vergessen,

dass Menschen durch den Glauben in einer weltumspannenden Gemeinschaft vereint sind: über alle Grenzen von Nationen, Traditionen und Milieus hinweg. Die Reformierten Kantonalkirchen Basel-Stadt und Basel-Land tragen dem Rechnung, indem sie gemeinsam das Pfarramt für weltweite Kirche finanzieren. Es ist zuständig für die Vernetzung von kirchlichen Hilfs- und Missionswerken und den Kirchgemeinden vor Ort, inklusive der evangelischen Migrationskirchen in der Region Basel. Diese anspruchsvolle und spannende Aufgabe übernimmt schon seit mehreren Jahren Daniel Frei. Er ist am Ökumenischen Sonntag vom 18. Dezember um 10 Uhr in der Kirche in Flüh zu Gast. Er wird von seiner Arbeit berichten und im Gottesdienst den Blick in die Weite der Welt lenken.

Magdalena Welten

Redaktionsschluss

Für Beiträge auf den Seiten «Mosaik» gilt folgender Redaktionsschluss:

Montag, 12.00 Uhr.

Vorrang haben Beiträge, die sich auf die Region beziehen und nicht mehr als 1500 Zeichen enthalten. Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Einsendungen mit Absender (Name, Vorname, Wohnort) an:

redaktion.laufen@wochenblatt.ch

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag.

Die Redaktion

EINGESANDT

AZB setzt Schwerpunkt auf Mitarbeiterwertschätzung

Am letzten Donnerstag den 8. Dezember fand im Alterszentrum Breitenbach die zweite Mitarbeiterinformationsveranstaltung des laufenden Jahres statt.

Der Vorstand als auch die Geschäftsleitung freuen sich, den rund 100 Mitarbeitenden diverse Massnahmen zur Zufriedenheit und Anerkennung mitteilen zu können. Nach dem DV Beschluss vom 22. November erhalten alle Mitarbeitenden einen Teuerungsausgleich in Höhe von 2 Prozent, auch gibt es für einige Mitarbeiter zusätzlich eine individuelle Lohnerhöhung. Weiter wird ab 2023 die Umkleidezeit der Mitarbeitenden, welche sich berufsbedingt umkleiden

müssen, mit zusätzlichen Ferientagen versüsst. Neben diesen Massnahmen erhalten die Mitarbeitenden eine zusätzliche Vergütung für das Einspringen im Schichtbetrieb sowie auch eine Zulage für die Bereitschaft dazu.

Als regionale Gesundheitsinstitution liegt uns das Wohl unserer Mitarbeitenden sehr am Herzen, wobei wir gleichzeitig genauso vom Fachkräftemangel im Bereich Pflege und Gastronomie betroffen sind. Dies veranlasst uns dazu, die Anstellungs- und Arbeitsbedingungen konstant zu verbessern und unterschiedliche zusätzliche Angebote zu unterbreiten. So erhalten alle unsere Mitarbeiten-

den einen kostenlosen Zugang zum Fitness-Center «nummereins» in Breitenbach, können von Gratis Schneesport profitieren und diverse Vergünstigungen sowohl intern als auch extern nutzen.

Auch wird das AZB weiterhin seinen Fokus auf eine qualitativ hochstehende Ausbildung von Fachkräften im Bereich der Pflege und Gastronomie setzen. Insbesondere hier erhoffen wir uns für die Zukunft, dem noch weiter zunehmenden Fachkräftemangel entgegenzuwirken.

*Der Vorstand und die Geschäftsleitung
Alterszentrum Breitenbach*

VERANSTALTUNG

TiM – Tandem im Museum

WoS. TiM – Tandem im Museum wurde ursprünglich als Generationenprojekt von einem kleinen Team rund um die Kulturvermittlerin und Museumspädagogin Franziska Dürr in der Region Zürich entwickelt. Während den vergangenen Pandemienmonaten wurde es zu einem landesweiten Projekt ausgebaut, dessen Ziel es ist, Begegnungen zwischen sich bislang unbekannt oder wenig bekannten Menschen zu ermöglichen. Ein gemeinsamer Museumsbesuch dient dabei als Aufhänger.

Konkret besucht ein TiM-Guide mit einer interessierten Person ein Museum. Gemeinsam wählen sie ein Ausstellungs-

objekt aus und verfassen dazu einen kurzen Text von maximal Tausend Zeichen. Die so entstandenen Geschichten werden auf der Webplattform «Musée imaginaire Suisse» (www.mi-s.ch) gesammelt und veröffentlicht.

Auch das Museum Laufental macht bei diesem Projekt mit. Der Kick-off Anlass dazu findet am kommenden Sonntag 18. Dezember von 13 bis 16 Uhr im Museum Laufental am Helyeplatz in Laufen statt. Dabei stellt der TiM-Guide für das Museum Laufental, Lukas Reinhard, sich und das ganze Projekt näher vor. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen, beim Kick-off-Event dabeizusein.

ANZEIGE

Tram, Bus und
im Abo.

DAS JAHRESABO FÜR NUR
CHF 2.20*
PRO TAG!

Jetzt
U-Abo lösen!

U-Abo

tarifverbund
nordwestschweiz

Mit dem Umweltschutz-Abo freie Fahrt im Netz des TNW und im grenznahen Ausland. Alles im Abo.

tnw.ch

*Entspricht dem Preis des pers. Jahresabos für im TNW Gebiet wohnhafte Personen bis 25 Jahre, umgerechnet auf 365 Tage.