

HEILPFLANZE DES MONATS

Blütezeit im Herbst

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Bienen im Herbst um den Efeu herumfliegen? Das hängt damit zusammen, dass die Blütezeit des Efeus je nach Standort bis in den November hinein dauern kann. Man sieht unzählige kuglige Dolden mit kleinen gelblich-grünen Blüten. Die blau-schwarzen Beeren erscheinen dann in den Wintermonaten und werden gerne von Vögeln gefressen. In unseren Breiten ist diese verschobene Abfolge eher unüblich. Der Efeu gehört zu den Kletterpflanzen, seine Haftwurzeln dienen ihm nur als Kletterhilfe und dringen nicht in die Bäume ein, die er gerne als Rankhilfe benützt. Man findet ihn aber auch rankend am Waldboden, dann jedoch noch ohne Blühtriebe. Interessant sind



auch seine unterschiedlichen Blattformen: An den Blühtrieben sind die Blätter oval bis rhombenförmig, bei den kriechenden Trieben findet man die typische drei- bis fünfzipflige Blattform. Der Efeu ist eine alte Heilpflanze; verwendet werden die Blätter. Innerlich eingenommen wirken sie krampflösend auf die Atemwege, auswurfördernd



und schleimverflüssigend bei krampfartigem Husten und entzündlichen Bronchialerkrankungen. Man sollte in diesem Fall aber unbedingt Fertigpräparate verwenden. Denn die Blätter enthalten Saponine und Glykoside, die bei einer zu hohen Dosis zu Brechreiz und Benommenheit führen können. Für den äusserlichen Gebrauch kann man jedoch problemlos Blätter sammeln. In der Volksheilkunde werden Umschläge mit einem Aufguss aus frischen Blättern bei Rheuma und Gicht eingesetzt. Oder bei Hühneraugen legt man die Blätter 1-2 Tage in Essig ein, bevor man sie über Nacht direkt auf die Problemstelle legt und fixiert. Dies wiederholt man, bis das Hühnerauge verschwunden ist. Ein Auszug der ebenfalls frischen Blätter in Öl kann zum Einreiben gegen Cellulite verwendet werden. Der Efeu kann bis zu 20 Meter hoch ranken und über 200 Jahre alt werden; erste Blühtriebe bilden sich erst nach acht bis zehn Jahren. Seine Lianen haben etwas sehr Archaisches an sich und wirken wie eine Erdschlange. Aufgrund der immergrünen Blätter galt der Efeu in früheren Kulturen auch als Symbol des ewigen Lebens. Bei den Griechen wurde er mit Dionysos, dem Gott des Weines und der Sinnesfreude, in Verbindung gebracht. Daher sind öfters auch Efeuranke auf Darstellungen von Dionysos zu finden.

**Sonja Isliker, Kleinandelfingen**  
**Heilpflanzeninteressierte**

Musizieren hält jung

**TRÜLLIKON** Der Musikverein Helvetia Marthalen stellte am Unterhaltungskonzert die Mitglieder ins Rampenlicht: Mit alten Fotos und Accessoires waren alle «Plötzlich wieder zwanzig».

Nach einem fulminanten Auftakt mit «Gonna Fly Now» aus dem Film «Rocky» begrüsst Ruth Suppiger, Dirigentin des Musikvereins Helvetia Marthalen (MVM), am letzten Samstag die zahlreichen Gäste in der Mehrzweckhalle. Sie erklärte, wie das Motto des Abends «Plötzlich wieder zwanzig» entstanden ist: Die Musikkommission wollte die Musikerinnen und Musiker ins Zentrum stellen und lancierte deshalb eine Umfrage zu deren Lieblingsmusik und -filmen im Alter von 20 Jahren. Für die Moderationen wurden Anekdoten aus den vergangenen Jahrzehnten gesammelt und aufbereitet. Zudem trugen alle Mitglieder etwas, das sie an die Zeit erinnerte, in der sie selbst 20 Jahre alt gewesen waren.

Passend zum Motto wurden während der Polka «Im Herzen jung» auf einer Leinwand Fotos der «Helvetia»-Mitglieder im Alter von 20 Jahren gezeigt. Für die älteren Gäste wurde dies zu einem heiteren Ratespiel: Wer war auf welchem Bild zu sehen? Es war wie eine Zeitreise in die Vergangenheit.

Wild-West-Stimmung

Bernhard Stäheli moderierte anschliessend «Moment for Morricone» an – ein Stück, das er bereits mit der «Helvetia» aufgeführt habe. Die berühmte Musik der «Spaghetti-Western» gefalle ihm ausserordentlich gut. Die zeitlosen Melodien brachten Wild-West-Stimmung in die Mehrzweckhalle. Bernhard Stäheli verriet zudem, dass einer Musikerin einst die Notenblätter so gut gefallen hätten, dass sie diese beim Einsammeln heimlich behalten und damit ein Heft eingebunden habe. Einen Namen nannte er nicht – stattdessen wurde ein Foto der Musikerin «in jung» eingeblendet.



Der Musikverein Helvetia Marthalen mit Dirigentin Ruth Suppiger.

Bild: Therese Hablützel

Bea Wipf schilderte eindrücklich, was am letztjährigen Kantonalmusikfest in Urdorf und Schlieren alles schiefgegangen war: Zuerst blieb ein Tamburin im Auto liegen, dann war ein falsches Mundstück dabei, und beim Betreten des Bewertungslokals stürzte eine Musikerin. Zusätzlich wurden der Jury vom Organisationskomitee die falschen Musiknoten übergeben. Bea Wipf betonte, die Dirigentin habe in dieser turbulenten Situation bewiesen, dass sie Nerven aus Stahl besitze und ans Positive glaube. Und tatsächlich: Der Musikverein Helvetia gewann seine Kategorie mit hervorragenden 96 Punkten – und einem deutlichen Vorsprung von sieben Punkten auf den Zweitplatzierten!

Als Bea Wipf ihren Bericht beendet hatte, machte sie sich vorsichtig auf den Rückweg zu ihrem Stuhl. Und wie zum Beweis, dass immer etwas passieren kann, kippten Notenständer um, und Noten wirbelten durch die Luft – ein wunderbarer Übergang zum nächsten Stück «The Feather Song» aus «Forest Gump» – einem Film, in dem ebenfalls einiges schief läuft, aber am Ende vieles wieder gut kommt.

Patricia Schwyn präsentierte die traditionelle Wettbewerbs- und Schätzfrage: «Addiert ganz einfach die Jahres-

zahlen der teilnehmenden Vereinsmitglieder, als sie 20 Jahre alt waren.» Einfacher gesagt als getan. Nach «Selections from Mary Poppins» gab es eine kurze Verschnaufpause. Anschliessend eröffnete der Marsch «Mars der Medici» den zweiten Teil des Abends.

Accessoires und Dekoration

Wie von Ruth Suppiger angekündigt, hatten alle Musikanten ein Kleidungsstück oder einen Gegenstand aus jener Zeit dabei, als sie 20 Jahre alt waren. Sie selbst hatte eine alte Brille mit, durch die sie – wie sie schmunzelnd erklärte – wohl höchstens ein einziges Stück dirigieren könne, und das vermutlich eher auswendig als ablesend. Beim genaueren Hinschauen entdeckte man zahlreiche weitere Accessoires aus vergangenen Jahrzehnten: ein AC/DC-T-Shirt, Adiletten, eine Aromat-Mütze, farbige Sonnenbrillen, Jeansjacken, einen 80er-Jahre-Trainingsanzug, Bauchtäschli oder hellgrüne Stulpen im Stil von Jane Fonda. Das Bühnenbild ergänzte die Zeitreise: alte Tonträger und Abspielgeräte, an die sich viele nur zu gut erinnerten.

Bea Wipf blickte in ihre Jugend zurück: «Als ich 20 war, hat der Kaffee in der Beiz noch 1.90 Franken gekostet – und wegen des Zigarettenebels muss-

te man zuerst seine Kolleginnen und Kollegen suchen. Dafür wusste man immer, wo das Telefon stand.» Sie kündigte das nächste Stück «Music» von John Miles an. Vielleicht erinnern Sie sich an die berühmten ersten Zeilen: «Music was my first love, and it will be my last. Music of the future and music of the past.» Am Weinländer Musiktag 1992 war dieses Werk das Bewertungsstück des MVM. Damals hatte ein junger Musiker den Auftritt verpasst – über Nacht sei er «krank geworden», nachdem der Verein am Vortag am Brückenfest im Einsatz gestanden hatte.

Zum Schluss dankte Präsidentin Monika Gfeller der Dirigentin sowie allen fleissigen Helferinnen und Helfern. Sie verabschiedete sich mit einer persönlichen Erinnerung: In einem österreichischen Festzelt seien bei «Wir Musikanten» sofort alle auf die Bänke gestanden. Die ersten Zeilen lauten: «Wir Musikanten, vereint durch Spiel und Gesang, sind befreundet ein Leben lang.» Mit den Worten «Danke für die Freundschaft und den schönen Abend, auf Wiedersehen» entliess sie das Publikum. Nach der ersten Zugabe und dem tosendem Applaus folgte noch eine zweite – «Happy Moments». Ein Titel, der den Abend trefflich zusammenfasste. (ma)

Krimi-Lesung zum Advent



**Marthalen:** Die Titel der Kurzgeschichten in der bis auf den letzten Platz belegten Gemeinde- und Schulbibliothek verrieten nicht viel über deren Inhalt: «Luzern – Chicago», «Mathilda» und «Merry Christmas». Es waren drei schwarzhumorige und bitterböse Kurzkrimis der im September 2018 verstorbenen Mitra Devi. Sie hinterliess neben ihren bekannten Nora-Tabani-Büchern eine grosse Anzahl weiterer Bücher, Kurzgeschichten und Gedichte, aber auch Kurz- und Dokumentarfilme. Barblin Leggio-

Hänseler (Bild), die Schwester der Autorin, las nicht nur vor; sie hauchte den weiblichen und männlichen Protagonisten Leben ein. Während der Lesung war es mucksmäuschenstill – abgesehen von spontanen Lachern über die fantasievollen Geschichten. Die Näniker Schauspielerin war bereits auf zahlreichen Theaterbühnen und in vielen Dinner-Krimis zu sehen. Diesen Sommer spielte sie «Maggy» im Freilichtspiel «Lucky Luke – bitte nachladen!» in Kleinandelfingen. (Text und Bild: ma)

Tänze unterschiedlicher Zeiten



**Kleinandelfingen:** Im alten Gemeindehaussaal lud der Konzertverein zu einem «kleinen, aber feinen Konzert», wie Elisabeth Fink bei der Begrüssung sagte. Sie sei überwältigt vom zahlreich erschienenen Publikum. Das Duo Brasilis, Edmauro Oliveira an der Gitarre und João Bastos an der Querflöte, widmete sich ganz den verschiedenen Tanzstilen, den Auftakt machten eine Galliarde aus der Renaissance von John Dowland sowie eine Bach-Sonate. Dann verliessen die beiden Musiker mit ihren

virtuosen Fingern den alten Kontinent und die vergangenen Jahrhunderte und interpretierten voller Hingabe und Ausdruckskraft argentinische Tangos, darunter «Die Geschichte des Tangos» von Astor Piazzolla. Den Abschluss des rhythmisch mitreissenden Konzerts machten verschiedene Choros und Bossa Novas aus Brasilien, dem Heimatland der sympathischen Musiker. Nach Standing Ovationen durfte natürlich «Tico Tico» als Zugabe nicht fehlen. (Text und Bild: cm)