

General-Anzeiger

Die Regionalzeitung für
 den Bezirk Brugg und
 angrenzende Gemeinden

**effinger
 medien**
 viel mehr als Druck.

DAS FOTOSTUDIO
www.kiese.ch
 Dorfstr. 9, 5233 Stilli, 056 442 96 26
 Business Bewerbung Hochzeit Familie Kinder



Schönes hat einen Namen...

Boutellier

Uhren & Schmuck, Brugg

AQUARENA
 BAD SCHINZNACH

TÄGLICH VON 8 – 22 UHR
 GEÖFFNET

www.bad-schinznach.ch

rohr ag
 garantiert sauber.



058 717 77 00
 rohrag.ch



«Hochzeitsträume» im Campussaal

Romantische Hochzeiten ganz in Weiss stehen wieder hoch im Kurs. Am «Tag aller Tage» soll nichts dem Zufall überlassen werden, schliesslich möchte sich das Brautpaar später einmal möglichst positiv an den Hochzeitstag zurückerinnern. An der Messe «Meine Hochzeitsträume» von Organisatorin Beyza Tut

kamen aber nicht nur Mädchen und Frauen ins Staunen. Der erstmals im Campussaal Brugg-Windisch durchgeführte Anlass versetzte über 1400 Besucherinnen und Besucher für ein paar Stunden in eine andere Welt und liess Träume wahr werden. **Seiten 5 und 9**

BILD: SBS

DIESE WOCHE

BRUGG Die geplante Einführung von Tempo 30 auf Bruggger Gemeindestrassen lockte ein grosses Publikum an ein Podium. **Seite 3**

BRUGG-WINDISCH Das Theaterstück Heimat 52 hat bereits einige Wegstrecken zurückgelegt. Das Filmmaterial ist parat, die Proben laufen. **Seite 11**

REGION Die Resultate der Leserschaftsumfrage 2018 der Effingermedien AG zeigen: Print punktet gegenüber Online, und beliebt sind «Menschen» und «Natur». **Seite 13t**

ZITAT DER WOCHE

«Um an der Spitze mithalten zu können, ist Ganzjahrestraining unumgänglich.»



Matthias Minder aus Windisch trainiert vielversprechende Raddtalente. **Seite 11**

GENERAL-ANZEIGER

Effingermedien AG | Verlag
 Storchengasse 15 · 5201 Brugg
 Telefon 056 460 77 88 (Inserate)
 Redaktion 056 460 77 50
 redaktion@effingermedien.ch
 inserate@effingermedien.ch · effingermedien.ch

PRAXIS FÜR
 ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Von ästhetisch störenden Hautveränderungen bis lästiger Behaarung: Wir tun alles, damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen.



ANDREA MARTI · www.allergieundhaut.ch
 056 450 20 60 · andrea.marti@allergieundhaut.ch



BRUGG: Repol-Chef Heiner Hossli wurde verabschiedet

Lange Polizeikarriere geht zu Ende

Repol-Chef Heiner Hossli wirkte 38 Jahre lang als Polizist. Nun ging er in den verdienten Ruhestand.

STEFAN HALLER

Am Donnerstag letzter Woche lud Heiner Hossli Wegbegleiterinnen und -begleiter zu einer Abschiedsfeier ins Salzhaus ein. Tags zuvor war er vom Stadtrat im kleinen Rahmen offiziell verabschiedet worden. «Er hat sich nicht im Büro versteckt, zeigte sich gerne an Anlässen und engagierte sich für die Bevölkerung. Er war ein verlässlicher und zuverlässiger Partner, offen, zugänglich und gesellig», würdigte Stadtmann Barbara Horlacher den scheidenden Repol-Chef, der seine Polizeikarriere einst unter dem legendären Kommandanten Léon Borer begonnen hatte. **Seite 3**



Der neue Repol-Chef Andreas Lüscher überreicht Heiner Hossli zum Abschied ein eindrückliches Exemplar von dessen Lieblingsgebäck «Pfaffenhütchen» BILD: SHA

WINDISCH

Im Spiegel der Religion

Der neueste Band der Veröffentlichungen der Gesellschaft Pro Vindonissa von Autor Andrew Lawrence schildert, wo und wie die Legionäre und die Zivilbevölkerung ihre Götter verehrten. Rahel Göldi, Leiterin des Legionärspfadens und des Vindonissa-Museums, wies anlässlich der Buchvernissage am vergangenen Freitag darauf hin, dass der wichtigste Kultort einer römischen Legion das Fahnenheiligtum war, in dem die Feldzeichen aufbewahrt wurden. Die bedeutendsten «Exemplare» waren der Goldene Adler als Symbol für den höchsten Gott Jupiter sowie das Abbild des Kaisers, des obersten Heerführers und Priesters des Römischen Reiches. Vor dem Fahnenheiligtum wurden Opferrituale für die Götter durchgeführt. Aufgrund der hohen Bedeutung dieses Ortes wurde 2017 als 11. Station des Legionärspfadens ein römisches Fahnenheiligtum rekonstruiert. **Seite 7**

Metzgerei LÜTHI
 Fleisch · Wurst · Spezialitäten

Auch wir gehen gerne Skifahren, deshalb hat unser Fachgeschäft über die Sportferien folgende Öffnungszeiten:

- MO 4./11./18.2. geschlossen
- DI 5.2. geschlossen
- DI 12.2. nur am Morgen
- Die restlichen Tage sind wir wie gewohnt für Sie da.

Familie Lüthi & Team

Zukunftsperspektive dank **Kleintierfarm**

Mit 50 Franken ermöglichen Sie verarmten Familien einen nachhaltigen Weg in eine bessere Zukunft.

SMS PAF 50 an Nr. 339

Stiftung **PRO ADELPHOS**
 Christliches Hilfswerk für Osteuropa

PC 60-12948-7
 052 233 59 00
 proadelphos.ch

Leben statt Flucht

Jugendliche brauchen eine gute Ausbildung, um zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende. Jeder Beitrag hilft.

terre des hommes schweiz Perspektiven für Jugendliche

Laufenstr. 12 | 4018 Basel | www.terredeshommeschweiz.ch | PK 40-260-2

Niemand beachtet heute noch Inserate. Ausser gute. Und hier.

General-Anzeiger
 Hier inserieren. 056 460 77 88 effingermedien.ch



Visualisierung Erweiterungsbau Klinik für Forensische Psychiatrie

BILD: ZVG

WINDISCH: Klinik für Forensische Psychiatrie Erweiterung geplant mit 26 neuen Plätzen

Die Klinik für Forensische Psychiatrie der PDAG erhält einen Erweiterungsbau. Eingerichtet werden drei neue Stationen mit 26 Plätzen.

ANNEGRET RUOFF

Bei schwer psychisch kranken Menschen, die in einer akuten Krankheitsphase eine Straftat begangen haben und aufgrund verminderter oder aufgehobener Schuldfähigkeit von einem Gericht zu einer Therapiemassnahme verurteilt wurden, kann das Rückfallrisiko vor allem durch die erfolgreiche Behandlung der Störung nachhaltig verringert werden. In der Schweiz gibt es allerdings nur wenige darauf spezialisierte Institutionen, deren Angebot geeigneten hoch spezialisierten Behandlungsplätzen in der klinischen Forensik nicht ausreicht. Die Klinik für Forensische Psychiatrie der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) erhält deshalb einen Erweiterungsbau. Gemäss Medienmitteilung kostet das Bauprojekt insgesamt 29,1 Millionen Franken. Bezugsbereit soll es Ende 2021 sein. Der Erweiterungsbau, der an das bestehende Gebäude angeschlossen wird, wird drei zusätzliche Stationen umfassen mit insgesamt 26 Plätzen:

Dem Erweiterungsbau liegt ein neues Betriebs- und Sicherheitskon-

zept zugrunde, das nach Meinung der Verantwortlichen die Sicherheit bei der Behandlung psychisch kranker Straftäter in Zukunft deutlich erhöhen wird. Insbesondere psychiatrische Notfälle aus den Strafanstalten sollen unter besser gesicherten Bedingungen abgeklärt und behandelt werden können.

Baubeginn für Mai 2019 geplant
Der Verwaltungsrat der PDAG hat das wegweisende Bauprojekt am 23. Oktober 2018 genehmigt. Am Anfang stand ein Sicherheitsaudit mit externen Spezialisten, das der Verwaltungsrat der PDAG am 23. Mai 2016 in Auftrag gab. Daraufhin formierte sich im Juni 2016 eine Arbeitsgruppe unter anderem mit Vertretern des Kantons. Neben technischen und organisatorischen Sofortmassnahmen ist der Erweiterungsbau der Klinik für Forensische Psychiatrie das grösste Projekt.

Generalplaner ist die Firma Bollhalder Eberle aus St. Gallen. Die Baueingabe ist erfolgt, der Baubeginn ist für Mai 2019 vorgesehen. In Betrieb genommen werden soll der Erweiterungsbau Ende 2021.

Bereits umgesetzt wurde per 1. November 2018 der Aufbau eines internen Sicherheitsdienstes und als nächster Schritt ist die verstärkte Sicherung der Aussenhülle beim bestehenden Gebäude auf den Sommer 2019 geplant.

BRUGG: Dritte Hochzeitsmesse, erstmals im Campussaal durchgeführt

Ein Tag so schön wie heute

An der Messe «Meine Hochzeitsträume» stand Romantik im Fokus: von der festlichen Garderobe bis zum romantisch geschmückten Tisch.

SUZANA SENN-BENES

Wenn Profis mit viel Engagement, Erfahrung und Herzblut für ihre Sache brennen, dann wird Begeisterung entfacht. Das geschah erneut im Campussaal bei der dritten Hochzeitsmesse, welche das Publikum begeisterte. Die Initiatorin und Organisatorin Beyza Tut freut sich: «Ich bin überwältigt, einfach nur begeistert über das grosse Interesse. Oh ja, ich sehe mich definitiv als hoffnungslose Romantikerin. Meine Kreativität kommt immer von Herzen. Sei es in meinem Beruf als Coiffeuse, wo mir die Beratung jeder einzelnen Braut ein persönliches Anliegen ist oder als Organisatorin eines solchen Anlasses, wo es mir ganz wichtig ist, dass alles planmässig durchdacht und ein roter Faden zu spüren ist.» Der rote Faden widerspiegelte sich in der Tat als Kontrast zum dominanten Weiss: in Rosen, Herzluftballons oder Abendkleidern.

Mitreissendes Unterhaltungsprogramm

Neben den erfahrenen Ausstellern bot das Messe-Programm mit Modenschau und Showeinlagen zusätzliche Unterhaltung, welche Willy Beutler charmant moderierte. Auf der Bühne zeigten hübsch frisierte Models atemberaubende Hochzeitskleider und entführten auf diese Weise manch Mädchen oder Frau in ihre eigene Prinzessinnen-Welt. Für musikalische Leckerbissen sorgte das Duo Anja Joie Guevarra und Daniel Mainviel-Höin, für spritzig-rhythmische Tanzeinlagen die Gruppe Mova Dance aus Windisch. Das Publikum war durchmischt und durchaus sehr angetan von all der Romantik, den Informationen und Ideen. Freude und Staunen wurde gepaart mit emotionaler Begeisterung, und so gab es hie und da Reaktionen, wie von einem kleinen Mädchen, welches am Rockzipfel ihrer Mutter zog und laut rief: «Mama, Mama schau diese Torte - und dort die schönen Blumen.»

Liebe geht durch den Magen

Das ist schon lange kein Geheimnis, denn dieses Sprichwort lässt das Auge mitessen. Dafür sorgt natürlich ein herrlich gedeckter Tisch. Nicht zwin-



Ganz in Weiss, ein Traum für viele Mädchen und Frauen

BILDER: SBS



Am «schönsten Tag» hat die perfekte Frisur eine grosse Bedeutung

gend weiss muss die Farbe sein, da liessen sich die Aussteller einiges einfallen und zeigten Trendfarben und Möglichkeiten in verschiedenen Facetten. Genauso ist es mit der Blumenwahl. Je nach Saison und Farbklang lassen sich bezaubernde Arrangements herrichten. Die mehrstöckige Hochzeitstorte hat sich ebenfalls entwickelt, und den herzhaft-süssen Köstlichkeiten zum Schluss sind keine Grenzen mehr gesetzt. Kunstvoll verzierte Handarbeiten aus Zuckerguss erfreuen das Auge und lassen die Herzen des Brautpaares im Liebestakt höherschlagen. An der dritten Hochzeitsmesse boten die dreissig Ausstel-

ler den Besuchern etwas für alle Sinne. Diese wiederum liessen sich verzaubern, wie auch einfangen vom Hauch der Leidenschaft. Mit vielen Ideen im Kopf und voller Vorfreude sind sie nun ausgerüstet für ihren unvergesslichen Tag. Der Organisatorin Beyza Tut und allen Beteiligten bleiben bis zur nächsten Messe in zwei Jahren wunderbare Erinnerungen an viele Begegnungen und wertvolle Erfahrungen.

Einfälle für die zukünftigen Ausstellungen sind bereits vorhanden, vorerst noch schubladisiert bis es wieder heisst: «Meine Hochzeitsträume» zum vierten.

Inserat

Ihr Weg. Ihr SUV.



Wir bringen die Zukunft in Serie.

Die SUV-Modelle von Volkswagen.

Abenteuer im Gelände, Zeit in den Bergen oder ein aufregendes Wochenende in der Stadt? Für welche Welt Sie sich auch entscheiden - Volkswagen hat den passenden SUV dafür. Dank dem Allradantrieb 4MOTION sowie wertvollen Assistenzsystemen sind Sie jederzeit sicher und komfortabel unterwegs. Innovativ wie der Tiguan, selbstbewusst wie der T-Roc, souverän wie der Tiguan Allspace oder stilsicher wie der neue Touareg. Erleben Sie das vielfältige SUV-Angebot jetzt bei Ihrem Volkswagen Partner.



Volkswagen

amag

AMAG Schinznach-Bad
Aarauerstrasse 22
5116 Schinznach-Bad
Tel. 056 463 92 92
www.schinznach.amag.ch

BRUGG: Erstmals ging die Hochzeitsmesse im Campussaal über die Bühne

Prinzessin sein für einen Tag

Schon zweimal hat Beyza Tut die Hochzeitsmesse im Odeon Brugg organisiert. Mit der Austragung im Campussaal erfüllte sie sich einen Traum.

SUZANA SENN-BENES

Romantische Hochzeiten stehen wieder hoch im Kurs und versprechen, einer der schönsten Augenblicke im Leben eines Brautpaares zu werden. Die hoffentlich traumhaften Erinnerungen lassen den «schönsten Tag im Leben» für immer lebendig bleiben. Schon kleine Mädchen träumen von Kutschen und Prinzen. An der Hochzeitsmesse «Meine Hochzeitsträume» kamen aber nicht nur Mädchen ins Staunen. Der Anlass versetzte über 1400 Besucherinnen und Besucher in eine andere Welt. Eine romantische Auswahl an Gefühlsausbrüchen und Glücksmomenten lag in der Luft und liess bei vielen Verliebten Vorfreude auf ihre bevorstehende Hochzeitsfeier aufkommen.

«Eine wunderbare Idee»

Nachstehend nehmen einige Besucher im Campussaal Stellung zu ihren ganz persönlichen Eindrücken. So auch Elvira und Johann Ritzinger: «Nächstes Jahr feiern wir unsere diamantene Hochzeit, das heisst den 60. Hochzeitstag. Hier lassen wir uns inspirieren, wie wir unser Fest gestalten wol-



Elvira und Johann Ritzinger



Esther Bianco-Frei



Leonie (7)

len. Kompliment an Beyza Tut. Sie hatte eine wunderbare Idee mit dieser Hochzeitsmesse.»

Esther Bianco-Frei: «Ja, heutzutage wird bei Torten mehr auf die Details geachtet. Der Trend ist etwas mehr Bling-Bling, auch Kontraste in Schwarz-Weiss. Ebenso ist die Kombination mit Cupcakes beliebt. Für die Tischdekoration darf es ein verziertes Gebäck sein.»

Leonie (7): «Ich stelle mir eine Hochzeit im Schlossgarten vor, mit einer Prinzessin, ihrem Prinzen sowie auch einer Kutsche. Alles in Weiss getaucht, aber mit bunten Blumen. Ein Kleid würde mir gefallen, so wie es

Mama einst trug, mit einer langen Schleppe.»

Melanie und Sebastian: «Wir wollen nächstes Jahr heiraten und suchen noch Ideen für Schmuck, Dekoration und Musik. Hier könnten wir durchaus fündig werden. Das Datum ist bereits reserviert, ebenfalls der Ort und auch das Kleid ist schon ausgesucht.»

Beyza Tut: «Ich bin selbst wohl meine grösste Kritikerin. Meine Arbeit muss in erster Linie mich persönlich überzeugen. Erst dann bin ich angekommen und freue mich auf jedes Feedback. Als sehr emotionaler Mensch bin ich überwältigt von so viel Romantik.»

Estelle und Sergio: «Wir sind seit über acht Jahren zusammen, trotzdem möchten wir uns noch etwas Zeit lassen mit dem Heiraten. Auf jeden Fall darf es dann schon einmal eine romantische Märchenhochzeit sein. So wie es sich jedes Mädchen erträumt und wünscht.»

Kathrin und Stefan Kalt: «Seit acht Jahren sind wir verheiratet und immer noch glücklich. Solche Ausstellungen wie diese Hochzeitsmesse im Campussaal sind einfach immer wieder schön anzusehen. Die vielen Besucherinnen und Besucher beweisen, dass dieser Anlass bestens ankommt in unserer Region.»



Melanie und Sebastian



Beyza Tut



Estelle und Sergio



Kathrin und Stefan Kalt

BILDER: SBS

RATGEBER: Heute mit Daniela Huber

Dehnen der Muskulatur

Zum Dehnen gibt es viele Meinungen. In einem sind sich alle einig: Dehnen ist wichtig, doch fast jeder verabscheut es.

Das Langziehen der Muskeln ist oft mit Anstrengung und Schmerzen verbunden. Im besten Fall erreicht man eine kurzfristige Minderung der Muskelspannung, und im schlechtesten Fall setzt man dort Mikroverletzungen oder Nervenstrukturen werden gereizt.

Im Alltag oder im Sport werden unsere Muskeln unterschiedlich beansprucht. Dazu wirken Freizeit und Arbeitszeit miteinander. Zusammen ergeben sie unser Körperbild. Manche Muskeln haben aufgrund starken Einsatzes einen erhöhten Muskeltonus. Andere haben eine Verkürzung, da sie nie in ihrer vollen Länge benutzt werden. Am Beispiel der allgegenwärtigen Computerarbeit lässt sich ein typisches Körperbild veranschaulichen. Durch die vermehrte Aktivität der Arme an der Tastatur erhöht sich die

Spannung im Schultergürtel und im Nacken. Diese Partien verspannen auf die Dauer. Bei sitzender Tätigkeit verkürzen die Hüftbeuger, da die Hüfte über längeren Zeitraum nicht gestreckt wird. Als Bild sieht man hochstehende Schultern und im Gangbild kleinere Schritte.

Ziel

Sowohl verkürzte als auch verspannte Muskeln sollen gedehnt werden. Das verleiht ihnen Geschmeidigkeit, und die Gelenke lassen sich mit weniger Widerstand bewegen. Dies spart Energie, die anderweitig eingesetzt werden kann. Sie kann für Ausdauer oder Kraft verwendet werden oder für gezielte feinmotorische Koordination. So braucht ein Büromitarbeiter genauso eine harmonische Muskulatur wie ein Chirurg im Operationssaal.

Ausführung

Die Hüftbeuger können mit einem grossen Ausfallschritt eröffnet werden. Das ist auf der geraden Ebene oder auf einer Stufe möglich. Im Becken, in den Knien und in der Wirbelsäule darf keine weiterlaufende und



Daniela Huber
Dipl. Physiotherapeutin

keine Ausweichbewegung stattfinden. Dieses soll stets kontrolliert werden. Auch festhalten ist erlaubt. Für den Schultergürtel sitzt oder steht man aufrecht. Die Arme hängen nach unten, und die Ellbogen sind in einem Winkel von 90° gebeugt. Die Ellbogen dienen als Referenzpunkt und werden beide nach unten in Richtung Boden aktiv gezogen. Zuerst im Sekunden-

rhythmus und anschliessend zehn Sekunden halten. Im zweiten Schritt das Gleiche mit einer Schulter durchführen und dann abwechselnd. In der dritten Etappe eine Schulter nach unten ziehen und halten, anschliessend den Kopf vorsichtig zu Gegenseite neigen. Es soll kein Dehnschmerz, sondern ein leichtes Dehngefühl entstehen. Diese Position mindestens 45 Sekunden halten. Anschliessend wieder im Sekundenrhythmus bewegen. Diese Übung lässt sich zum Sport oder direkt während der Arbeit durchführen.

Als Ausgleich für eine sitzende Tätigkeit empfiehlt sich eine Aktivität mit Laufen. Bei jedem Schritt werden die Hüftbeuger in die Länge gezogen. Nach kurzem Aufwärmen und nach der körperlichen Betätigung können die Dehnübungen eingebaut werden. Wenn man Dehnen mit Wandern, Walken oder Golfen verbindet, macht es richtig Spass.

Daniela Huber, dipl. Physiotherapeutin
Physio-Campus, Atelier für Gesundheit
Bahnhofstrasse, Windisch
www.physio-campus.com

QUERBEET

Schnee von gestern?



VALENTIN TRENTIN

«Das ist doch Schnee von gestern! Nein, nicht die EU, Klimakapriolen oder Tempo 30.» Karl Lauenner denkt eher an die Megatonnen Schnee, die über uns hergefallen waren. Über uns? Hier im Mittelland? Schon falsch. Wir durften bestenfalls vor dem Fernseher wohligh erschauern. TV-Balzi sprach von «bis zu zehn Metern». In Bayern vier Meter Neuschnee. Lauenner stellt sich das vor seiner Haustüre vor. Da hätte er kein Fitnessstudio gebraucht. Gut, er wäre gar nicht mehr hingekommen. Nur schippen, dass die Hosenträger platzen und die Nähte krachen. Die Medien haben sich mit Lawinen-, Unfall- und leider auch mit Todesmeldungen überboten. Er hat das beobachtet. Wie vieles, was ihn nicht direkt berührt. Sein Kommentar: «Diese Betroffenheits-Hyperventilatoren verwechseln Sensationsgier mit Mitgefühl.» Stimmt schon: Wenn das Wetter sich schlecht benimmt, föhnen Begriffe wie Klimaerwärmung und Wetterextreme mit 80 Beaufort um unsere Ohren. In Talkshows prallen Thesen und Temperamente mit der Disputationsstärke von Glaubenskriegen aufeinander. Derweilen Feuerwehren, Zivilschutz, Polizei und Armee tag- und nächtelang am Rande des Erträglichen im Einsatz stehen. Und das erfolgreich. Ein Chaos war jedenfalls nicht eingetreten. Da und dort bange Tage, die man mit viel Beharrung und Gelassenheit, viel Mut und Menschlichkeit ausstand. Lauenners Sohn steht am Fenster, schaut hinaus und sagt: «Was für ein Schneechaos!» Vater brummt: «Früher nannten wir es Winter.» Er denkt für sich: Was waren das noch für Winter. Wenn wir verbottenerweise 1956 auf der zugefrorenen Suhre herumtollten oder 1963 auf dem Hallwilersee Schlittschuhlaufen gingen. 1956 zeigte das Thermometer den ganzen Monat Februar lang bisige und bissige -15 bis -20 Grad. Und dies nach einem fast frühlinghaften Januar. Und heute, am 31. Januar 2019? Die weisse Pracht? Alles Schnee von gestern? Zumindest physikalisch. Aber seelisch? Da bleibt Unvergessliches haften. Lauenner knurrt vor sich hin: «Eigentlich sollte in unserem Leben nichts Schnee von gestern sein.»

info@valentin-trentin.ch

Inserat




Traumgarten-Atelier
Planen Sie mit uns Ihren künftigen Traumgarten – wir beraten Sie gerne.
Infos, Termine und Anmeldung unter zulaufquelle.ch/traumgarten
Zulauf AG, Schinznach-Dorf, zulaufquelle.ch

108041_GA