

## Offene Türen beim Schloss Herdern

**Am 13. Juni feiert Schloss Herdern sein 120-Jahr-Jubiläum mit einem «Tag der offenen Tür».**

Seit 1895 bietet die Institution rund 100 Menschen aller Altersgruppen ein Zuhause und einen Platz zum Arbeiten. Bei Schloss Herdern können Menschen wieder Fuss fassen, die aus psychischen, sozialen oder alkoholbedingten Problemen Schwierigkeiten haben, sich in die Gesellschaft zu integrieren. Unter dem Motto «Gestern-Heute» hat die Öffentlichkeit am 13. Juni Gelegenheit, Schloss Herdern von 10 bis 17 Uhr zu besichtigen.

Auf einem Rundgang erhalten die Besucher Einblick in die Wohn- und Arbeitsbereiche. Im Schlossareal veranschaulichen Bilderstationen die 120-jährige Geschichte der Institution. Nebst einem Film, Fachvorträgen über das Leben in der Institution und einer Ausstellung mit Oldtimer Traktoren sowie

alten Gerätschaften in der Maschinenhalle sorgen weitere Attraktionen für Unterhaltung bei Gross und Klein.

Zum Verweilen laden verschiedene Festwirtschaften ein. Auch der Schlossladen ist während des Anlasses offen. Alle, die gerne wissen möchten, wie die Menschen in der Institution leben und arbeiten, sind herzlich eingeladen, an diesem Samstag hinter die Kulissen von Schloss Herdern zu schauen.

**Schloss Herdern ca. 1945 Eingangstor (rechts), aus der Vogel Perspektive (unten links) und mit Rebbberg.**



## HeLaDe'ner feiert 10-Jahre-Jubiläum

**Dieses Jahr feiert «Dä schnällschi HeLaDe'ner» sein 10-jähriges Jubiläum. Nebst dem üblichen Rahmenprogramm wird Ihnen eine 10 minütige Akro-Show in einem Doppeldecker den Atem rauben. Lassen Sie sich dies nicht entgehen!**

Wann: Freitag, 29. Mai 2015  
16.00 Uhr bis 18.45 Uhr Vorläufe,  
ca. 18.50 Uhr Akro-Show, Bücken,  
ca. 19.00 Uhr Rangverkündigung der Jüngsten,  
Ab ca. 19.15 Uhr Finalläufe,  
ca. 20.00 Uhr Rangverkündigung restliche Kategorien.

Wo: Sportplatz Lanzenneunforn (Schulhaus), inklusive grosses Zelt mit Festwirtschaft.

Wer: alle die Lust und Laune haben, beim tollen Sportanlass des LA Seerückens dabei zu sein.

Unter den teilnehmenden Kids verlosen wir nebst attraktiven Preisen zusätzlich einen Flug in exakt diesem Flugzeug, einer Bücken! (Foto oben).

*Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher Simi und Mike Salomon, LA Seerücken OK »Dä schnällschi HeLaDe'ner«.*

**LA Seerücken News auf Seite 13**

### Aus dem Inhalt

Informationen aus dem Gemeinderat

Seite 2

Suppentag und Spaghettiplausch

Seite 4

Gewerbe in Herdern: Einblicke in die Sägerei von Martin Stäheli

Seite 8

Alles zum Kabelnetzausbau in Herdern

Seite 10/11

Das Seebachtal lockt zur Wein- und Gourmetwanderung

Seite 15

## Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Gemeinde

Ich werfe einen Blick in den Kalender und stelle fest, dass ich nur noch während 55 Tagen das Amt der Frau Gemeindeammann von Herdern bekleiden werde. In diesen verbleibenden Tagen möchte ich möglichst viele Geschäfte zum Abschluss bringen und meiner Nachfolge das Amt geordnet übergeben. Sie soll sich in der vielfältigen Aufgabe schnell zurecht finden, um auch die Herausforderungen der Legislatur 2015 – 2019 umgehend angehen zu können; es warten bedeutende Aufgaben auf die Gemeindebehörde. Insofern beruhigt mich die Annahme, dass die Bevölkerung bezüglich Behördenwahlen auf Kontinuität setzen wird und meine Gemeinderatskollegen die Wiederwahlen mit Bravour bestehen werden. Sie verdienen Ihr Vertrauen!

Obwohl ich mich auf die neue Herausforderung im Departement für Justiz und Sicherheit freue, fällt mir der Gedanke an den letzten Arbeitstag nicht leicht. Die Gemeinde Herdern ist mir ans Herz gewachsen. Zusammen mit dem Gemeinderat habe ich sehr gerne für die Gemeinde gearbeitet. Insbesondere habe ich mich im Team der Gemeindeverwaltung inklusive Gemeindearbeiter wohl und «zu Hause» gefühlt.

Es ist mir bewusst, dass nicht alle Wünsche und Anliegen aus der Bevölkerung Gehör gefunden haben. Einzelinteressen konnten teilweise nicht oder aus der Perspektive der Betroffenen nur ungenügend erfüllt werden. Die Aufgabe des Gemeindeammanns besteht meines Erachtens jedoch darin, das Gesamtwohl der Gemeinde und ihrer Bevölkerung im Fokus zu behalten, langfristig zu denken, wirtschaftlich zu handeln und in allem Tun den Grundsatz der Gleichbehandlung anzuwenden. Ob mir und meinen Gemeinderatskollegen dies immer gelungen ist – darüber lässt sich streiten. Wir haben uns jedoch darum bemüht.

In meiner 8.5-jährigen Tätigkeit als Frau Gemeindeammann habe ich viel gelernt, mich weiterentwickelt und meinen Lebensrucksack mit unschätzbaren Erfahrungen füllen können. Kein Arbeitstag war gleich wie der andere und das hat mir gefallen. Ich schätzte die Nähe zur Bevölkerung, deren Besuche in meinem Büro und die geführten Diskussionen. Es hat mich immer gefreut, wenn gemeinsam Ideen entwickelt und Lösungen gefunden werden konnten. Schwierige Geschäfte hat der Gemeinderat stets zusammen getragen und dieser Zusammenhalt ist das A und O in einer Behörde.

Ebenso durfte ich über all die Jahre auf Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung zählen und dafür möchte ich Ihnen an dieser Stelle herzlich danken.

Am 1. Juni werde ich meine neue Aufgabe beim Kanton übernehmen. Mein Zuhause jedoch wird Herdern bleiben.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und der neuen Behörde gutes Gelingen und viel Freude im Amt.

Cornelia Komposch, Gemeindeammann

## Informationen aus dem Gemeinderat

### Trinkwasserqualität

**Probe vom 9. Februar 2015. Hygienische Beurteilung: Die Proben entsprechen den lebensmittelrechtlichen Anforderungen.**

Chemische Beurteilung (Auszug):

Nitrat	20 mg/l
Natrium	3.6 mg/l
Kalium	0.7 mg/l
Magnesium	28.8 mg/l
pH Wert	7.3
Gesamthärte	41 fH (franz. Härtegrad)

Herkunft des Wassers: Im Jahr 2014 verkaufte die Gemeinde Herdern insgesamt 72'290 m<sup>3</sup> Wasser. Davon bezieht sie 61'496 m<sup>3</sup> vom WSW (Wasserzweckverband Seerücken West) und 18'466 m<sup>3</sup> stammen aus der gemeindeeigenen Quelle Chapf.

Die Differenz von 7'672 m<sup>3</sup> entspricht einem tiefen Jahresverlust von umgerechnet 9.6 % .

### Ersatzwahl Mieterschlichtungsstelle

Ruth Roth hat dem Gemeinderat per Ende der Legislatur ihre Demission als Mitglied der Mieterschlichtungsbehörde Herdern bekannt gegeben. Der Gemeinderat bedauert diesen Rücktritt und bedankt sich gleichzeitig für den langjährigen Einsitz in eine wichtige Behörde. Er wünscht Ruth Roth alles Gute für ihre berufliche und private Zukunft. Als Nachfolger konnte der Gemeinderat in der Person von Hans Kunz einen Nachfolger gewinnen. Hans Kunz wird ab 1. Juni 2015 Einsitz in die Mieterschlichtungsbehörde nehmen.

### Ein Bäumchen als Erinnerung an die Wahl von Cornelia Komposch zur Regierungsrätin



Die Bürgergemeinde Herdern hat bei einer kleinen Feier vor Ort das Bäumchen (Feldahorn) mit tatkräftiger Hilfe von Cornelia Komposch gepflanzt. Die Bürgergemeinde hat auch die Kosten übernommen, danke.

## Meldepflicht für Tageskinderpflege

Die **Pflegekinderverordnung des Bundesrates (PAVO)** sieht eine **Meldepflicht für die Tagespflege** vor.

Demnach müssen sich Personen, die gegen Entgelt regelmässig tagsüber Kinder unter zwölf Jahren betreuen, bei der zuständigen Behörde melden. Im Kanton Thurgau ist das Departement für Justiz und Sicherheit (DJS) bzw. die ihm angegliederte Pflegekinder- und Heimaufsicht (PHA) für die Entgegen-

nahme solcher Meldungen und die Aufsicht über Tagespflegeverhältnisse zuständig. Beschränkt sich die Tagespflege auf verwandte Kinder, z.B. Enkelkinder, ist keine Meldung erforderlich.

Weitere Informationen sowie Unterlagen finden sich unter: [www.djs.tg.ch/pflegekinder](http://www.djs.tg.ch/pflegekinder)  
Departement für Justiz und Sicherheit  
Pflegekinder- und Heimaufsicht  
Regierungsgebäude, 8510 Frauenfeld  
Tel.: 058 345 73 60, [pflegekinder@tg.ch](mailto:pflegekinder@tg.ch)

### Smartphone Grundkurs in Frauenfeld

Die Teilnehmenden lernen nebst Telefonie und Textmitteilungen die integrierten Funktionen kennen, die bisher nur auf Computern verfügbar waren. E-Mails empfangen und versenden sowie die Nutzung des Internets sind Schwerpunkte des Kurses. Die wichtigsten technischen Aspekte, wie Nutzung des W-LAN (Drahtlos-Netzwerk), werden angesprochen. Einige von Handys bekannte Funktionen, wie MMS, werden in der für Smartphones abgewandelten Nutzung per E-Mail oder Chat-Funktion erläutert. Der Kurs findet am Dienstag, 2. und 9. Juni, jeweils von 14.00-17.00 Uhr bei Pro Senectute, Bankplatz 5 in Frauenfeld statt.

Anmeldung und Auskunft:  
Pro Senectute Thurgau,  
071 626 10 83.  
Pro Senectute Thurgau,  
Dominik Linder

Diesen Sommer startet neu die **Bewegungsspielgruppe**



**Mamis und Papis - aufgepasst!**

Die Bewegungsspielgruppe bietet Ihrem Kind die Möglichkeit, einen abwechslungsreichen Morgen zu erleben und im Zusammensein mit anderen Kindern wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

**Warum Bewegung fördern?**

Sport und Bewegung können viel zur Lebensqualität beitragen, sollen Freude und Spass, Ausgleich und Erholung, Abwechslung und Befriedigung, Konzentration und Loslassen ermöglichen.

**Wer:** Für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarten Eintritt

**Wann:** Freitags von 8.45 Uhr bis 11.00 Uhr

**Wo:** Turnhalle Lanzenneunforn

**Kontakt:** 052 721 59 65 oder [info@bewegungsspielgruppe.ch](mailto:info@bewegungsspielgruppe.ch)

**Infos unter:** [www.bewegungsspielgruppe.ch](http://www.bewegungsspielgruppe.ch)



### Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung Herdern während den Sommerferien

Infolge der Wahl von Gemeindeammann Cornelia Komposch zur Regierungsrätin und der damit verbundenen personellen Veränderung haben wir uns entschlossen, die Öffnungszeiten über die Sommerferien wie folgt zu reduzieren:

**6. Juli bis 7. August 2015: jeweils Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 09.00 Uhr – 11.30 Uhr**  
An den Nachmittagen, sowie am Mittwoch bleibt die Verwaltung den ganzen Tag geschlossen.

## Agenda

### Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur **Rechnungsversammlung vom Dienstag, 5. Mai 2015, 20.00 Uhr** Paritätische Kirche Peter und Paul, Uesslingen. Die Parkplatzsituation ist vor Ort beschildert  
Nach der Versammlung laden wir Sie herzlich zum Apéro und zum gemeinsamen Beisammensein im Chilegmeindhuus Uesslingen ein.  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!  
Kirchenvorsteherschaft FrauenfeldPLUS

### 9. Rennen um den Gemeindecup Regio Frauenfeld am Pfingstmontag, 25. Mai 2015

Das 9. Rennen um den Gemeindecup Regio Frauenfeld wird am 25. Mai 2015, am traditionellen Pfingstmontag auf der Pferderennbahn auf der Grossen Allmend in Frauenfeld durchgeführt. Bei gutem Wetter sind bis zu 12'000 Zuschauer zu erwarten, die Reiter und ihre Pferde anfeuern werden. Für unsere Gemeinde reitet wiederum Rahel Lochmüller, die im vergangenen Jahr die begehrte Goldmedaille erkämpft hat.  
Wir laden Sie gerne ein, unsere Reiterin anzuspornen und den Gemeindecup zu besuchen. Weiter Informationen und Gratis- Stehtickets erhalten Sie ab Ende April auf der Gemeindeverwaltung.

## Vereine Korigenda

### Jugi 1

(1. – 3. Klasse)  
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr,  
Kontaktperson: Regula Zürcher,  
Tel. 052 721 61 81

### Jugi 2

(4. bis 6. Klasse)  
Montag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Kontaktperson: Regula Zürcher,  
Tel. 052 721 61 81

**KITU und Aerobic fallen weg.**



## Wir gratulieren

### zur Heirat

*Pohančanik Matej und Banská Bystrica  
Villa Mendaris, Lanzenneunforn*

*Scheurer Matthias und Jasmin  
Sunnematt, Hüttwilen*

*Straumann Etienne und Annemie  
Wilen 27, Herdern*

### zum Geburtstag

*Frey Martha, geb. 08.03.1923  
Haldenstrasse 2, Herdern*

*Iten Paul, geb. 19.02.1935  
Steckbornerstrasse 18, Herdern*

*Kopp Josef, geb. 16.02.1930  
Rauspfeife, Hüttwilen*

### zur Geburt

*Bán Balázs und Edina  
zum Sohn Milan  
Birkenweg 1, Lanzenneunforn*

*Bleiker Philipp und Sara  
zum Sohn Cédric  
Berghofstrasse 25, Herdern*

*Stäheli Patrick und  
Tecklenburg Linda  
zur Tochter Tilda  
Am Rebberg 43, Herdern*



Sie freuten sich über die Glückwünsche:

**Hintere Reihe von l.n.r.:** Willi Hebeisen, Leo Gutmann, Fridolin Fischer, Emil Hagen, Heini Ammann, Hanspeter Haag, Paul Frei, Albert Beerli, Ernst Schiffmann.

**Vordere Reihe von l.n.r.:** Bertha Frei, Agnes Mumenthaler, Aline Thurnheer, Hermine Bussinger, Trudi Strasser, Hedi Rindlisbacher.

## Geburtstagsständli für Senioren aus Hüttwilen und Herdern

**Alljährlich im November lädt der ökumenische Kirchenchor Hüttwilen-Herdern die 80-, 85-, 90-jährigen und älteren Einwohnerinnen und Einwohner aus Hüttwilen und Herdern zum traditionellen Ständli ein.**

15 Jubilarinnen und Jubilare mit ihren Angehörigen durfte die Präsidentin des Chores, Eva Kupper, am 11. November im Singsaal der Primarschule Hüttwilen begrüßen.

Unter der Leitung von Markus Bauer sang der Chor geistliche Lieder wie das Halleluja aus dem Messias von Georg Fiedrich Händel und im zweiten Teil weltliche Volkslieder wie das Hüttwilerlied. Dazwischen fanden die

Gratulationen statt und die Jubilare durften kleine Geschenke entgegen nehmen. Zudem hörten sie, was sich in ihrem jeweiligen Geburtsjahr sonst noch weltbewegendes ereignete, was einiges Schmunzeln oder «ja genau» auslöste. Ein Gedicht über das Älterwerden brachte ein literarisches Intermezzo. Den Abschluss der Feier bildete ein vom Kirchenchor spendierter Apéro. Viele von Chorfrauen selbst gebackenen Köstlichkeiten und auch «ein guter Tropfen» wurden angeboten. Noch lange unterhielt sich die illustre Gesellschaft angeregt und es waren nicht einmal die Jungen, die den Heimweg zuletzt antraten.

## musik schule thurtal seerücken – Info-Tag der Musikschule

### Instrumente – ansehen, anfassen, zuhören und ausprobieren

Am Samstag, 9. Mai von 10.00 – 13.00 Uhr findet der Info-Tag der msts im Sekundarschulhaus Rietwies in Müllheim statt.

10.00-10.30 Uhr Musikalische Eröffnung mit den Kindern der Blockflötenklassen

10.30-12.30 Uhr Instrumente ausprobieren

12.30-13.00 Uhr Konzert der Jugendmusik Thurtal unter der Leitung von Gabriel Mayer Héту

Nutzen Sie die Möglichkeit gemeinsam mit Ihren Kindern / Ihrem Kind die verschiedenen Instrumente auszuprobieren und den Lehrpersonen Fragen zum Unterricht und den Instrumenten zu stellen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Stephan Frommer, Schulleiter msts*

*Sandra Zürcher, Sekretariat*

[www.msts.ch](http://www.msts.ch), 052 763 36 19

# Cäcilia Hagen singt seit 70 Jahren im Kirchenchor

**Mitte März führte der Ökumenische Kirchenchor Hüttwilen-Herdern die Jahresversammlung durch. Nach einem ausgezeichneten Nachessen im Löwen Herdern führte die Präsidentin Eva Kupper speditiv durch die offiziellen Geschäfte.**

Der Chor verlor 2014 vier Mitglieder. Mit 35 Sängerinnen und Sängern hat der Chor eine ansehbare Grösse. Selbstverständlich sind neue Sängerinnen und Sänger jederzeit hoch willkommen. Der Dirigentenwechsel stand fast im Mittelpunkt des Vereinsgeschehens. Nach 40 Jahren legte der Chorleiter Markus Bauer den Taktstock endgültig beiseite.

Im Vereinsjahr sang der Chor an 14 Gottesdiensten in der evangelischen Kirche Hüttwilen und in den katholischen Kirchen Herdern und Hüttwilen. An einem speziellen Ständliabend wurden die Betagten beider Gemeinden geehrt. Bauers Wirken verdient auch an dieser Stelle grossen Dank und Anerkennung.

In Hyacinthe Deliancourt fand der Chor einen neuen, jungen und äusserst begabten Nachfolger. Der erste Auftritt des Chores un-

ter seiner Leitung fand am Karfreitag in der evangelischen Kirche Hüttwilen statt.

Geehrt wurden auch die Sängerinnen und Sänger, die an keiner Probe und keinem Anlass oder nur ganz selten fehlten.

Das eigentliche Highlight der Jahresversammlung waren die Mitgliederehrungen und das Uebergeben des obligaten Zinnbeckers oder andern frei gewählten Geschenken. Vier treue Sängerinnen wurden für ihre ausserordentlich lange Mitgliedschaft geehrt:

Priska Züllig, Hüttwilen, 40 Jahre

Franziska Regenscheit, Herdern, 50 Jahre

Elfriede Hagen, Hüttwilen, 50 Jahre

Den absoluten Rekord mit 70 Jahren Treue zum Chor hält aber die einstige Geschäftsfrau Cäcilia Hagen aus Hüttwilen. Mit 13 Jahren trat sie dem Chor bei und fehlte bei den Proben nur in Ausnahmefällen. Wer noch heute neben ihr sitzen darf, kann sich auf ihre sichere Altstimme verlassen. Der Chor gratuliert Cäcilia auf diesem Weg nochmals ganz herzlich und hofft, dass die körperliche Fitness es ihr erlaubt, noch lange mitzusingen.



**Eva Kupper gratuliert Cäcilia Hagen zu 70 Jahren Kirchenchortreue.**

*Foto: Vinzenz Zahner*

## Willkommen

*Bucher Carine  
Berghofstrasse 5a, Herdern*

*Egli Roger, Steig 10, Herdern*

*Eigenmann Romano  
Oberer Lanacker 1, Herdern*

*Harder Debora  
Steig 4, Herdern*

*Hinc Pawel  
Berghofstrasse 8, Herdern*

*Lecci Natalie  
Steig 10, Herdern*

*Pinto dos Santos Sousa Filipe  
Frauenfelderstrasse 15, Herdern*

*Schirmer Yvonne  
Berghofstrasse 6, Herdern*

*Schwager Christian  
Berghofstrasse 6, Herdern*

*Skowronski Andrzej  
Frauenfelderstrasse 27, Herdern*

*Wüthrich Daniel und Sandra  
mit Celine, Alina und Loan  
Berghofstrasse 5b, Herdern*

## Bis bald

*Bogus Ewa, nach Polen*

*Kosarik Olga, nach Zürich*

*Peyrot Pannee, nach Thailand*

*Reist Sabine, nach Gachnang*

*Spevár Branislav, nach Gachnang*

*Stäheli Adrian, nach Gachnang*

*Streiff Elisabeth, nach Jenins*



# Suppentag und Spaghetti-Plausch

Zum Auftakt des traditionellen Suppentages fand wie gewohnt der ökumenische Familiengottesdienst in der Kirche Herdern unter der Leitung von Herrn Pfarrer Richard Ladner und Herrn Alex Hutter, dem Pastoralassistenten, statt.

Diesen eröffneten die Schülerinnen und Schüler der Sonntagsschule mit dem Lied «Höch im Chileturm». Anschliessend sammelten die Kinder das symbolische «Manna» (das Brot vom Himmel) ein, um es an alle Kirchenbesucher zu verteilen. So wie Moses die Israeliten in der Wüste mahnte, das Manna nur für einen Tag zu sammeln, so sind auch wir aufgefordert, einen achtsamen Umgang mit unseren Lebensmitteln zu pflegen.

Erfreulich gut besucht war im Anschluss an die Messe auch der diesjährige Suppen- und Spaghetti-Plausch in der Turnhalle des Schulhauses Steinler. Ein üppiges Angebot an Spaghetti, leckeren hausgemachten Saucen, Salaten und die traditionelle Gerstensuppe standen für die hungrigen Gäste bereit. Den



Sonntagsschüler eröffneten den Gottesdienst mit einem Lied. Gut besucht war auch der Spaghetti-Plausch.

 **samariter**  
Samariterverein Seebachtal Hüttwilen

## Blutspendeaktion

Der Samariterverein Seebachtal Hüttwilen führt dieses Jahr wieder zwei Blutspendeaktionen durch.

Wir freuen uns auf viele treue Spender, aber natürlich auch auf jeden Neuspender.

1. Blutspendeaktion 2015  
Dienstag, 26. Mai 2015  
17.30 – 20.00 Uhr

im kath. Kirchgemeindesaal Hüttwilen  
Allen Spenderinnen, Spendern und Helferinnen ein ganz herzliches Dankeschön.

Im Namen des Samaritervereins  
Seebachtal Hüttwilen

gemütlichen Kaffeeklatsch versüsste sich manch einer mit einem Stück Torte aus dem reich bestückten Dessertbuffet.

Da das Datum dieses traditionellen Anlasses auf den UNESCO-Weltwassertag mit dem Motto «Wasser und nachhaltige Entwicklung» fiel, entschied sich das Organisationsteam, mit dem Erlös das Fastenopferprojekt «Tana River: Vom Kampf um Wasser zu einer friedlichen Nutzung» zu unterstützen. Im Hinterland der kenyanischen Küste bedrohen Dürren und Konflikte die Lebensgrundlagen der Menschen und den Zugang zu Wasserressourcen. Ziel des Projektes ist

es, die lokale Bevölkerung im Finden und Umsetzen geeigneter Lösungen zu unterstützen. Den schönen Betrag von über 150 Fr. aus dem Lebkuchenverkauf der Sonntagsschulkinder zusammen mit den knapp 3000 Fr. aus der Gottesdienstkollekte und Suppentagskasse stellen wir mit Freude dem Projekt in Kenya zur Verfügung.

Wir danken allen fleissigen Kindern, den Helferinnen und Helfern und allen «solidarischen» Geniessern für den gelungenen Anlass zu Gunsten der Bevölkerung am Tana River.

Das Organisationsteam

## Herdermer Fasnachtssingen 2015: Kinder helfen Kindern

**Am 12. Februar sind wir fünf Kinder und ein Hund für das traditionelle Fasnachtssingen von Haus zu Haus spaziert.**

Zuvor haben wir uns noch gegenseitig geschminkt, das Spendenlied nochmals geübt und uns verkleidet. Wir haben uns in zwei Gruppen aufgeteilt. Nach eineinhalb Stunden sind wir zum Schulhaus gelaufen um dort das Lied, welches Frau Amacker selber geschrieben hat, vorzusingen. Voller Stolz durften wir am Ende des Tages bei Sirup und Fasnachtsgebäck einen Betrag von 600 Fr. auszählen. Wir bedanken uns bei allen, die für das Projekt «KINDER HELFEN KINDERN» gespendet haben und hoffen, dass beim nächsten Fasnachtssingen wieder so viel Geld zusammenkommt, um Kindern aus aller Welt zu helfen. Wir finden es toll, dass



**Von li nach re: Anna Probst, Michelle Zürcher, Sophia und Merlin Fux, Moritz Hubrath und Suki.**

Frau Amacker so eine Aktion macht. Es hat uns einen riesen Spass gemacht!

*Michelle Zürcher, Anna Probst, Sophia und Merlin Fux, Moritz Hubrath*

## Kinderfasnacht auf dem Schlosshof

**Die Herdener Kinder alias Feuerwehrmann, Cowboy und Cowgirl, Clown, Polizist, Hexe, Fee, Hippie, Engel, Hase, Marienkäfer, Pirat, Sträfling, Zombie und viele andere, versammelten sich am 12. Februar am frühen Nachmittag auf dem Schlosshof.**

Um 14.12 Uhr spielte die eigene Guggetruppä zum Umzug ein. Gemeinsam marschierten alle zum Schulhaus. Nachdem

sich Gross & Klein vom reichhaltigen Zvieribuffet gestärkt hatten, kam Clown Pippo auf den Schulhausplatz.

Während 90 Minuten zog der Clown mit seinem Witz, seinen Tricks und Zaubereien die Kinder in seinen Bann. Auch dieses Jahr stand am Abend für die grossen Fasnächtler der Saal vom Restaurant Löwen zur Verfügung.

Herzlichen Dank Stephan und Mara Krähnbühl fürs Entgegenkommen. An dieser

Stelle auch ein herzliches Dankeschön dem Schulhausabwart Beni Meili für die wertvolle Unterstützung und unseren Sponsoren für den finanziellen Zustupf, insbesondere Urs Rechsteiner für die Getränke am Nachmittag. Leider fällt der Schmutzige Donnerstag im 2016 in die Sportferien. Somit verschieben wir die Fasnacht 2016 um eine Woche und freuen uns am 11. Februar 2016 auf Sie.

*Das SchmuDo-OK: Daniela, Karin & Ramona*



**Die bunte Kinderschar hatte viel Spass mit dem Clown und der Guggetruppä.**



## Gewerbe in Herdern: Sägerei Herdern

# Vom Rundholz zum Kantholz – Einblicke in die Sägerei Herdern

In der Sägerei Herdern läuft rund, besonders im Frühjahr. Dann verarbeitet Martin Stäheli als Inhaber der Sägerei Herdern besonders viel Rundholz zu Kantholz. Ihm gefällt, wenn ein gewisser Druck spürbar ist und auch sein Dasein als Einzelkämpfer.

Die Sägerei Herdern ist seit 2002 unter seiner Leitung und seit 2007 offiziell seine Firma, damit sein Arbeitsplatz und nicht zuletzt seine Leidenschaft. Seit er sie von seinem Vater übernommen hat, verbringt Martin Stäheli jahrein, jahraus viel Zeit in der Sägerei. Allein. Ja er geniesst es, sein eigener Chef zu sein und somit tun und lassen zu können, was ihm gefällt. Natürlich – tatkräftige Unterstützung wäre vor allem dann schön, wenn es zu rund läuft. Doch hegt er weder Ausbaupläne, noch will er sich mit einer anderen Sägerei zusammenschliessen. «Ich bin zufrieden, mir geht es gut!». Deswegen will Martin Stäheli klein und nahbar bleiben.

### Kleinkunden geschätzt

Die Sägerei Herdern übernimmt den Grobschnitt von Baumstämmen und produziert Bauholz, Latten- und Hobelware für den



Ende der Woche schärft Martin Stäheli die Sägeblätter.



Martin Stäheli führt einen Stamm in das Vollgatter.

Aussenausbau. Holzverarbeitungsbetriebe wie Zimmereien und Schreinereien verarbeiten diese Produkte anschliessend weiter. Doch zur Kundschaft der Sägerei gehören auch Landwirte, Landschaftsgärtner oder Privatpersonen. Letztere schätzt er wegen ihrer unkomplizierten Art und dies beruht auf Gegenseitigkeit, weiss Martin Stäheli. Oft hört er: «Toll, dass es in der Nähe noch eine Sägerei gibt, bei der man einfach kommen und kaufen kann.» Klar, sein Sortiment ist beschränkt, aber er macht was er kann und erfüllt auch Sonderwünsche. Martin Stäheli ist es wichtig, dass Privatpersonen wissen, dass sie jederzeit willkommen sind. Falls es brennt, darf man sogar ausserhalb der Geschäftszeiten anklopfen. «Dann aber lieber nach telefonischer Voranmeldung, denn immer bin ich nicht vor Ort», fügt er hinzu. Seine Präsenzzeit scheint dennoch ziemlich lückenlos, wenn er erklärt: «Auch das Büro erledige ich praktisch alleine, meist abends.

Als selbstständig Erwerbender dauert eine Arbeitswoche halt mehr als 42 Stunden.»

### Herdermer durch und durch

Privates und Geschäftliches zu trennen ist eine Herausforderung, wenn man wie Martin Stäheli in Herdern wohnt und arbeitet. «Darum muss eine jährliche Auszeit von ein bis zwei Wochen schon sein.» Stähelis fahren dann mit ihren Söhnen weg, um Distanz und damit wieder Energie für den Alltag zu gewinnen. Distanz zu Herdern hatte Martin Stäheli in seinem Leben bisher nicht viel. Darnach während seiner Ausbildung zum Säger und einige Jahre danach, als er in Frauenfeld wohnte und in Stammheim arbeitete. In Herdern aufgewachsen, hier die Schule besucht und jetzt Besitzer der Sägerei Herdern – ein Herdermer aus Fleisch und Blut? «Es hat sich halt so ergeben und ich bin einfach wohl hier!» meint er fast entschuldigend. Für ihn war es naheliegend aber kein Zwang,





**Aus rundem Rohmaterial wird das kantige Produkt.**

dass er in der dritten Generation die Sägerei übernahm. Holzbegeistert, wie er schon immer war, tendierte er erst zu einer Lehre als Zimmermann, entschied sich dann trotzdem für den Säger-Beruf. In Herdern wartete eine Sägerei auf ihn, die sein Vater auf- und ausbaute. Noch zu Zeiten seines Grossvaters war die Sägerei lediglich ein Nebenerwerb des Bauernhofes.

### Handarbeit mit Hilfsmitteln

Seit Martin Stäheli die Sägerei führt, erweiterte er den Maschinenpark um die Trockenkammer, in welcher Holz von zwei Wochen bis zwei Monaten trocknet. Auch eine Schärferei kam dazu, um die Sägeblätter selber zu schleifen. Mehr war nicht nötig, denn die Sägerei ist für ihre Betriebsgrösse prima eingerichtet. Viele Maschinen haben ein beachtliches Alter, doch sind sie auch dafür ausgelegt lange zu halten. Und gibt es mal eine kleine Reparatur zu erledigen, packt Martin Stäheli selber an. «Auseinandergebaut ist eine Maschine schnell und wenn ich, wegen meinem fehlenden mechanischen Geschick, an Grenzen stosse, hilft mir ein Maschinenmechaniker oder die Herstellerfirma», schmunzelt er. Auf dem rund 5000 Quadratmeter grossen Firmengelände stehen so einige Maschinen. Drei davon zählt er zu seinen Hauptmaschinen: Den Kran, das Vollgatter zum ersten Zerkleinern



**In den Kranarmen wirkt der riesige Holzstamm federleicht.**



**Die Hobelmaschine lärmt gewaltig.**

des Stammes und die Kreissäge. Die vielen anderen dienen als Hilfsmittel und vereinfachen Martin Stäheli die Handarbeit.

### Für die Region

Die Sägerei Herdern setzt auf Regionalität: Die Lieferanten sind aus Herdern und Hüttwilen, die Produkte setzt Martin Stäheli innerhalb von 20 bis 30 Kilometern ab. «Ich will nicht nur von Ökologie sprechen, sondern etwas dazu beitragen. Weite Transportwege müssen nicht sein, wenn die Rohstoffe in der Region erhältlich sind und auch hier gebraucht werden», ist er überzeugt. Macht ihm der grosse Nachbar mit den attraktiven Europeisen das Leben schwer? «Vor allem im Bauholzsektor ist die Konkurrenz praktisch nicht zu schlagen. Doch dies kam nicht erst mit dem starken Franken, sondern dauert schon länger an.» Für die Zukunft hat Martin Stäheli keine speziellen Pläne. «Solange es rund läuft, will ich weitermachen wie bisher», sagt er, dreht sich um und macht sich am nächsten Stamm zu schaffen, aus dem bald Latten mit Ecken und Kanten entstehen.

Gabriela Siegenthaler

## Baubewilligungen

*Baukonsortium Rebberg  
Mehrfamilienhaus mit Tiefgarage  
Am Rebberg 3, Herdern*

*Bräuninger Patrick  
Überdachung Hauseingang  
mit Treppengeländer  
Wilten 22, Herdern*

*Burki David  
Einbau Cheminéeofen und Kamin  
Grünhofstrasse 6, Lanzenneunforn*

*Röder Jörg  
Einbau Terrassentüre und  
Fassadensanierung  
Steckbornerstrasse 33, Herdern*

*Schmocker Ralph und Sibylle  
Umbau und Sanierung Wohnhaus  
Spottenbergstrasse 25, Herdern*

*Zurbuchen Basil und Daniela Angehrn  
Neubau Winkel- und Recyclingmauern  
(neue Gartengestaltung)  
Spottenbergstrasse 18, Herdern*

## Wir trauern

*Kolb Josef  
gestorben am 07.03.2015  
wohnhaft gewesen  
Frauenfelderstrasse 26, Herdern*

## Impressum

**Herausgeber:**  
*Politische Gemeinde Herdern*

**Redaktion:**  
*Cornelia Komposch (ck),  
Corinne Bolzli, Ruth Häni*

**Produktion und Layout:**  
*Christine Lang, LMS-Media GmbH  
(E-mail: lang@lms-media.ch)*

**Druck:**  
*Druckerei Steckborn, Steckborn*

Der Netzausbau von Swisscom macht es möglich:

# Herdern ist im Aufbruch in die digitale Zukunft



**Die Bedeutung des Internets für unser tägliches Leben nimmt laufend zu: Ob Online-Shopping, Fernsehen in brillanter HD-Qualität oder Videos über Youtube streamen – immer mehr Tätigkeiten erfolgen über das Internet und erfordern immer höhere Übertragungsgeschwindigkeiten. Durch den stetigen Netzausbau begleitet Swisscom ihre Kunden sicher, zuverlässig und vor allem schnell in die digitale Zukunft.**

Das digitale Zeitalter eröffnet neue Möglichkeiten und revolutioniert damit die Welt der Kommunikation und Unterhaltung. Bequem können wir heute zum Beispiel von zu Hause aus arbeiten, per Videokonferenz an einer Weiterbildung teilnehmen und unsere Ferienfotos mit unseren Liebsten teilen. Dafür braucht es immer höhere Übertragungsgeschwindigkeiten. Damit wir diese neuen Möglichkeiten auch entdecken und für unsere Zwecke nutzen können, ist der Ausbau des Netzes mit der Glasfasertechnologie bedeutsam.

## Mehr Möglichkeiten mit dem Netz der Zukunft

Glasfasern sind etwa 1000-mal leistungsfähiger als Kupfer und bilden damit die Basis für das Netz der Zukunft und für die neuen Aussichten. Dank Ultrabreitband welches auf Glasfaser bis an Ihre Strasse gezogen wird, kann die ganze Familie gleichzeitig nutzen. Während der Vater in kristallklarer HD-Qualität Sport schaut, kann die

Tochter auf ihrem Tablet die neueste Folge ihrer Lieblingsserie schauen, der Sohn das Netz nach Informationen für seinen nächsten Vortrag durchsuchen und die Mutter kann ultraschnell ihre neuesten Handy-Schnappschüsse auf ihre Online-Speicherablage laden. Und das alles ohne Leistungsverlust.

## Das neue Fernseherlebnis 2.0

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen des ultraschnellem Internets mit einem Vivo-Paket von Swisscom und entdecken Sie das Fernsehen der Zukunft. Mit den Vivo-Angeboten light bis XL geniessen Sie die Vorteile des neuen Swisscom TV 2.0-Erlebnisses mit bis zu 250 Sendern. Je nach Abo können Sie Ihre Programmhightlights bis zu 7 Tage nach der Ausstrahlung dann schauen, wenn Sie Zeit und Lust dazu haben. Zusätzliche Flexibilität bringt Ihnen die Aufnahmefunktion, mit der jedes Familienmitglied seine persönlichen Favoriten aufnehmen kann – sogar wenn diese gleichzeitig laufen. Auch Sport- und Filmfans kom-

men auf ihre Kosten: Über 3000 Kinofilme und rund 5000 Live-Sport-Events stehen auf Abruf bereit. Für unterwegs steht das TV-Programm auch per Handy und Tablet zur Verfügung. Swisscom TV 2.0 ist bereits ab 54 Franken im beliebten Vivo light erhältlich. Damit profitieren Sie von unbeschränktem Telefonieren in alle Schweizer Netze, zeitgemäßem Internet Speed und vom Fernseherlebnis à la 2.0.

## Swisscom bringt Glasfaser bis an Ihre Strasse:

Die Gemeinde Herdern wurde mit der neuen Glasfasertechnologie ausgebaut und bietet ab sofort ultraschnelles Internet an. Nach der Bauphase, welche im Juni 2014 startete, können nun 95% der Bevölkerung der Ortschaft Herdern davon profitieren. Informationen über Produkte und Verfügbarkeit finden Sie unter: [www.swisscom.ch/checker](http://www.swisscom.ch/checker). Für weitere Fragen oder Informationen wenden Sie sich z.B. an den Swisscom Shop in Frauenfeld.



Anzeige



# Schnelle Datenautobahn in der Gemeinde Herdern

**Die Nachfrage nach hohen Bandbreiten wächst täglich. Deshalb wurde im letzten Herbst ein Vertrag zwischen der politischen Gemeinde Herdern und der Leucom Stafag AG bezüglich Ausbau der Kabelnetzanlage sowie Verlegung von Glasfaserkabeln unterschrieben.**

Bis zum Herbst 2015 werden die Trafostationen mit Glasfaserkabeln vernetzt. Danach wird das Glasfasernetz sukzessive nach Bedarf bis in die Haushalte geführt. Dies macht die Gemeinde Herdern noch attraktiver und sichert der Bevölkerung und den Unternehmen einen sehr schnellen Internetzugang zu, um den heutigen und künftigen Bedürfnissen gerecht werden zu können.

**Die wichtigsten Eckdaten der Vereinbarung sind:**

- Bis 2020 können alle Einwohner von einem drahtgebundenen Internetanschluss

- von mindestens 50 MBit/s profitieren.
  - Beim TV schauen sind ab sofort viele Sonderfunktionen für alle Bewohner möglich; wie 7 Tage Replay, eingebaute Videorecorderfunktion, Aufnahmemöglichkeit bis 7 Tage nach der Sendung, Video on Demand von Hollywood Blockbuster Filmen, Steuerung via App und vieles mehr.
  - Bestehende Koaxial-Hausinstallationen lassen sich auch nach der Umschaltung auf Glasfaser für den Empfang der digitalen TV-Signale nutzen.
- Für den Anschluss ans Glasfasernetz wird eine einmalige Aufschalt-/Installations-Gebühr erhoben ([www.leucom.ch/glasfaser](http://www.leucom.ch/glasfaser)). Für bestehende Kabelnetzkunden ist diese jedoch sehr tief gehalten.

*Informationen zu den Leucom-Abos erhalten Sie direkt auf der Homepage unter [www.leucom.ch](http://www.leucom.ch). Für weitere Fragen stehen Ihnen auch die MitarbeiterInnen*



*unter 052 552 52 00 täglich von 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr gerne zur Verfügung*

## Schnuppern Sie rein und tanken Sie Energie! Neuer Tai Chi/Qi Gong – Kurs der Rheumaliga TG

Die Kursteilnehmenden erwartet ein Training mit langsamen und fließenden Bewegungen in einer Kombination aus Tai Chi und Qi Gong.

Tai Chi und Qi Gong verhelfen zu einer vertieften und mühelosen Atmung, besseren Durchblutung der Organe, geschmeidigeren Gliedern und einer lockeren und doch aufrechten Körperhaltung. Alle Bewegungen werden langsam und achtsam ausgeführt. Daher eignet sich dieser Kurs auch besonders für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit, wie z.B. für Schmerzpatienten.

Der Kurs richtet sich an Personen welche unabhängig von Alter und Kondition Ihr «Qi» (Energie innerhalb des Körpers) stärken wol-



**Langsame, fließende Bewegungen werden im Qi Gong ausgeführt.**

len und auf sanfte Art etwas für Ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten.

Unter der Leitung von Ralph Dinkel, Tai Chi und Qi Gong – Lehrer (ausgebildet in Asien), beginnt der Kurs am Dienstag den 21. April 2015 von 14.00 – 15.00 Uhr (wöchentlich) an der St.Gallerstr.18 in Frauenfeld.

*Der Kurs ist fortlaufend. Es besteht die Möglichkeit eine Probelektion zu besuchen.*

*Auskunft, und Anmeldung unter: Rheumaliga Thurgau, 8280 Kreuzlingen, Holzäckerlistr.11b, Telefon 071 688 53 67 [www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg) [info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)*

# Auf den Spuren von Dracula im Schloss Liebenfels

Rund 50 Leute aus der ganzen Gemeinde besichtigten Ende Februar auf Einladung der beiden Dorfvereine das riesige Kellergewölbe von Schloss Liebenfels. Graf Vlad III. Dracula, Vampir Barbara von Cilli, ein entführtes Mädchen aus Lanzenneunforn sowie verzweifelte Gefangene standen im Mittelpunkt der Erzählungen vom Schlossherrenpaar Christiane Ebert und Karlheinz Nusser.

25 Meter tief führen die krummen, schmalen Treppen in den verzweigten Keller hinab. «Ein in der Schweiz einzigartiges Gewölbesystem», betonten die Gastgeber. Der Fluchtweg bis zum Untersee bei Mammern ist heute leider verschüttet. Für einen Blick durch den Schacht zum Angstloch mit trichterförmig verengtem Verliess unter dem ältesten Teil der Burg, dem Bergfried (Turm), war es zu dunkel. Doch Wandmalereien aus dem 14. Jahrhundert, von verzweifelten Gefangenen mit Pech gezeichnet, waren im Kerker des Südschlusses deutlich erkennbar.

## Königlicher Besuch

Nach dem Hinmarsch im Fackellicht bei Schneeregen weilte man nur kurz im kalten Keller und hörte sich die schaurigen Geschichten lieber vom bequemen Sessel aus im geheizten Rittersaal an. Hier wurde die Idee zu Dracula schliesslich auch geboren: Barbara von Cilli, Ehefrau von König Sigismund, war oft zu Gast bei Hans Lanz, dem sowohl der Lanzenhof in Konstanz gehörte als auch Schloss Liebenfels in Lanzenneunforn.

## Drache Dracul

König Sigismund war der Schirmherr vom Konstanzer Konzil (1414-1418), das Hans Lanz vor 600 Jahren organisierte. Weil auch Kroatien und Ungarn zum Königreich gehörten, fürchtete sich Sigismund vor einer Invasion der Osmanen (Türken). Als Schutz-



**Pech für die Gefangenen, die im Verliess von Liebenfels schmoren mussten. Aber immerhin hatten sie auch echtes Pech für ein Selbstportrait.**

*Fotos: Claudia Kleeb*

schild der Christenheit gründete er einen katholischen Ritterorden namens Drachenorden. In diesen Drachenorden wurde auch Fürst Vlad II. von der Walachei (Rumänien) aufgenommen. Auf Rumänisch hiess er somit Vlad Dracul (Drache), sein Sohn Vlad III. Dracula (kleiner Drache). Dracul heisst auf Rumänisch nicht nur Drache, sondern auch Teufel. Vlad Dracula erhielt zudem den Beinamen «der Pfähler».

## Blut statt Wein

König Sigismunds Frau, der bildschönen Barbara von Cilli, sagte man nicht nur nach, dass sie fremdging (mit Hans Lanz?), sondern auch dass sie sich mit Alchemie und okkulten Wissenschaften befasste. Statt Wein soll sie beim Abendmahl Blut getrunken haben. 1451 starb sie wie die halbe Bevölkerung von Europa an der Pest. Doch wegen ihres lasterhaften Lebens soll sie im Tod keine Ruhe gefunden haben. Als Vampir wurde sie mehrmals wiedergesehen. In der Schlosskapelle fanden die Besuchenden aber weder Blut noch Wein.

## Kapelle für Entführung

Eine Legende, die näher mit der Geschichte unseres Dorfes verbunden ist, handelt von einem Mädchen aus Lanzenneunforn. Das soll Jakob von Liebenfels 1513 entführt, ein Jahr im Schlossturm gefangen gehalten und



**47 Interessierte aus allen Dorfteilen füllten den grossen Rittersaal von Schloss Liebenfels.**

geschwängert haben. Als der Vater es befreien wollte, wurde er umgebracht. Das Mädchen konnte fliehen, berichtete der Sturmwehr von Zürich ihre Geschichte und verriet dabei auch noch, wie gross der Schlossschatz war. Die Sturmwehr handelte mit Jakob eine Wiedergutmachung aus: eine fette Steuernachzahlung für sie und eine Kapelle für Lanzenneunforn. Zu Letzterer spazierte ein Grossteil der Gäste zu später Stunde beeindruckt zurück.

*Barbara Forrer*



**LA Seerücken News ● LA Seerücken News ● LA Seerücken News ● LA Seerücken News**

**Leichtathletik: UBS Kids Cup Team, Regionalfinal in St. Gallen**

## 1 x Silber und ein guter 5. Rang für den LA Seerücken

Am Regionalfinal des UBS Kids Cup Team vom 01.03.2015 in St.Gallen war der LA Seerücken mit zwei Teams startberechtigt. Beide Teams konnten sich erfolgreich über eine der 18 lokalen Ausscheidungen für diesen Anlass qualifizieren. Die besten zwei Teams pro Kategorie schafften den Sprung an den Schweizer Final vom 21.03.2015 in Oberriet/SG.

Das Team der Mädchen U14 verpasste mit dem tollen 5. Rang die angestrebte Qualifikation ganz knapp. Ärgerlich dabei ist, dass der zweite Rang bei einer beherzten Auslegung der Fairplayregel sowie durch die Einhaltung des Reglements (Strafsekunde für jede Hürdenberührung) seitens des Organisations, möglich gewesen wäre.

«Fairer Sport wird von Allen erwartet und gilt als Grundsatz und Basis von Entscheidungen! Werden eindeutige Fälle von Unsportlichkeiten, wo auch klare Absicht erkennbar ist, festgestellt, kann das Schiedsgericht eine Disqualifikation aussprechen. Dies bedeutet, dass das entsprechende Team auf den letzten Rang gesetzt wird.» So ist die Definition im Reglement und so sollte auch die Handhabung sein....

Leider mussten unsere Mädchen die Erfahrung machen, dass sie aufgrund einer Unsportlichkeit durch ein gegnerisches Team und wie bereits gesagt, einer Reglementsänderung durch den Veranstalter, vermutlich um die Qualifikation für den Schweizer Final gebracht wurden. Schade, dass das Reglement in diesem Fall keine Anwendung erfahren hat. Keiner wünscht einem konkurrierendem Team die Disqualifikation, aber Regeln sind da, um auch eingehalten zu werden!

Am Nachmittag stand das Mixed U12



**Célestine Thalman beim Hürdensprint.**

Team mit Tamara Kirchmeier, Farah Haus, Lena Zollinger, Aaron Gonzalez de la Cruz sowie Roy und Mick Salomon am Start. Sie erkämpften sich den tollen 2.Rang und sicherten sich somit auch die Qualifikation für die Teilnahme am Schweizer Final.

**Leichtathletik: UBS Kids Cup Team, Schweizerfinal in Oberriet/SG**

## 10. Rang für das Mixed U12 Team der LA Seerücken

Am 21.03.2015 konnte der LA Seerücken mit einem Team am Schweizer Final in Oberriet teilnehmen. In der noch jungen Vereinsgeschichte konnte das bereits zum vierten Mal geschafft werden. Schweizweit qualifizierten sich via die lokalen Ausscheidungen und die Regionalfinals pro Kategorie die 12 besten Teams für den nationalen Höhepunkt

der Hallensaison. Mit dem Final in Oberriet wurde in der Saison 2014/2015 erstmals die Marke von 13'000 startenden Kids erreicht.

Die Vorzeichen für den Wettkampf standen unter keinem allzu guten Stern, hatten wir doch mit Verletzungen und Krankheiten zu kämpfen. Für uns kleinen Verein ist es doppelt schwierig, da wir nicht wie die grossen Vereine die Kids einfach so ersetzen können. Nichtsdestotrotz reisten wir top motiviert in den Kanton St. Gallen. Nach der ersten Disziplin mussten wir aber bereits eingestehen, dass uns die Spitzenteams der Schweiz überlegen waren. Trotz hervorragendem Einsatz und Kampfgeist fanden wir uns lediglich im hinteren Viertel der Rangliste wieder. Dies änderte sich bis zum abschliessenden Team-Cross (Hindernissparcour) nicht mehr, zumal eine unserer Athletinnen auch noch stürzte. Mit dem 10. Schlussrang konnten wir trotz allem erhobenen Hauptes nach Hause gehen. Wir haben alles gegeben, die anderen Teams waren an diesem Tag einfach besser. Bereits schon die Teilnahme am Schweizer Final, kann als grosser Erfolg gewertet werden.



**Stehend: Roy Salomon, Aaron Gonzalez de la Cruz, Mick Salomon  
Kniend: Lena Zollinger, Farah Haus, Tamara Kirchmeier**

# Rückenschmerzen, Rücken- und Nackenver

**Solche Schmerzen sind ein Zeichen einer Dysbalance unserer Wirbelsäule. Meistens werden die ersten Anzeichen der Überbelastung übersehen oder missachtet, was später zu fatalen Folgen führen kann. Sei es von einfachen Rückenverspannungen bis zu einem Discusprolaps oder gar einer Discushernie oder Probleme der inneren Organe.**

Wenn Funktionen der Wirbelsäule gestört sind, wirkt sich dies auf den gesamten Organismus aus. Dass die Ursachen für Leiden der inneren Organe auch an der Wirbelsäule liegen können, wird leider viel zu wenig beachtet.

Die Trisana-Wirbelsäulentechnik ist eine Form der Wirbelsäulenthherapie, die vom Chiropraktiker Gerd Stier entwickelt wurde. Sie ist genau genommen eine sehr sanfte Form der Chiropraktik. Im Gegensatz zur traditionellen Chiropraktik wird jedoch völlig auf sog. Force-Techniken (Beschleunigungstechniken) verzichtet. Das bedeutet, dass Korrekturen am Bewegungsapparat, wie Kreuzbeinfehlstellungen, Subluxationen von Wirbeln u.a. ohne schnelle Bewegungen korrigiert werden.

Im Gegenteil – die Impulse, die gesetzt werden, sind grösstenteils so unscheinbar, dass der Klient kaum bemerkt, dass etwas am Körper manipuliert wurde. Die Behandlung ist demzufolge sehr sanft. Nach der Behandlung kommt es jedoch oft zu einem ausgeprägten Muskelkater. Dieser resultiert daraus, dass die Muskeln sich zunächst an die neuen statischen Gegebenheiten anpassen müssen.

Die Muskeln, die es über Jahre gewohnt waren, aufgrund einer Fehlstellung im Bewegungsapparat in einer bestimmten Art und Weise zu arbeiten, sind im ersten Moment nach der Korrektur der Fehlstellung oft überfordert und reagieren mit einem Muskelkater, der nach zwei bis drei Tagen jedoch wieder abklingt.

Die Trisana Wirbelsäulen-Technik (TWT) wird wegen der physiologischen Beziehung zwischen Sacrum (Kreuzbein) und dem Occiput (Hinterhauptschädel) als ganzheitliche Behandlung bezeichnet. Diese zwei Regionen dienen als Ankerpunkte für die sackähn-

liche Membran (Duramater), welche das Gehirn und das Rückenmark umgibt. Im Innern dieser Membran befindet sich eine Flüssigkeit, der Liquor cerebrospinalis, die cerebrospinale Rückenmarksflüssigkeit.

Im menschlichen Körper findet sich eine besondere Funktion, die für eine gute Gesundheit mitverantwortlich ist. Es ist der Kreislauf des Liquors durch das gesamte Nervensystem. Eine genaue, regelmäßige, rhythmische Bewegung zwischen Schädel und Kreuzbein regelt den Kreislauf des Liquors um Gehirn und Rückenmark und durch das gesamte Nervensystem. Es ist das Kreislaufsystem von Gehirn und Wirbelsäule. Man nennt es auch den Sacral-Pump-Mechanismus.

Genau hier setzt die TWT in ihrer spezifischen Behandlungsform und deren Wirkung an, um sowohl im akuten als auch chronischen Stadium z.B., von Rückenbeschwerden wie ein Hexenschuss, schnelle Besserung auf eine sehr sanfte Art zu erzielen.

## Becken und Wirbelsäule

Das Becken wird von zwei Hüftknochen und dem dreieckigen Knochen in der Mitte (das Kreuzbein) gebildet. Die Verbindung von Kreuzbein mit dem Hüftknochen wird Iliosacralgelenk (ISG) genannt. Das Darmbein bildet die Basis für die Wirbelsäule, welche wiederum den Schädel trägt. Die knöchernen Strukturen sorgen für den Schutz von Gehirn und Rückenmark.

## Die Muskeln

Die Muskeln, welche betroffen sind, verbinden das Becken, genauer gesagt das Kreuzbein (Sacrum) mit dem Hinterhaupt (Occiput). Diese Muskeln sorgen für die Unterstützung des Sacro-Occipital-Pumpmechanismus.

## Stress

Wenn Muskeln und Gelenke ihre Funktion verändern, wird von einem sacralen Syndrom gesprochen. Dieses Phänomen tritt auf, wenn die Iliosacral-Gelenke subluxiert sind und sich eine Hüfthälfte vorwärts und die andere rückwärts bewegt. Das Sacrum rotiert und die Sacralpumpe verliert ihre rhythmische Funktion. Die Folge ist eine Verdrehung der Dura-Membran um Gehirn und Rückenmark auf Grund einer Beckenrotation.

## Asymmetrische Wirbelsäule

Die asymmetrische Wirbelsäule resultiert aus der Beckenrotation. Der Schultergürtel arbeitet wechselseitig umgekehrt (reziprok) und der Kopf gerät unter Umständen in eine Schiefhaltung. Die Verdrehung beeinträchtigt den freien Fluss des Liquors. Die Sacral-Pumpe wird instabil, gerät aus dem pulsierenden Takt und kann nicht länger die erforderliche Menge von Liquor um Gehirn und Rückenmark führen. Dies führt zu einem Mangel an Nahrung, erhöht die Toxine und mindert die Funktionen des gesamten Körpers. Wie man weiss, kontrolliert das Nervensystem die Funktionen aller Gewebe, Organe und Systeme im Körper. Deshalb können Symptome in grosser Zahl auftreten, wenn die Sacral-Pumpe beeinträchtigt ist:

- Störung innerer Organe
- Hautirritationen
- Taubheit im Gesicht
- Schlaflosigkeit
- Schmerzen im unteren Rücken
- Nervosität
- Gewichtsprobleme

## Subluxationen

Wenn der Stress im Becken zu gross wird, die Bänder im Becken gestreckt werden, zerteilt sich das ISG und das Sacrum rutscht zur Seite. Die Wirbelsäule gerät aus dem Gleichgewicht, wodurch die Wirbel des Rückgrats in eine falsche Lage geraten. Dadurch können die Nervenwurzeln entlang des Rückenmarks gereizt und gedrückt werden. Die Zertrennung des gewichttragenden ISG



# spannung oder gar Hexenschuss

hat zur Folge, dass sich Schultergürtel und Hals wechselseitig verdrehen. Ebenso wird das Gleichgewicht der tragenden Gelenke, wie z.B. Knie, Knöchel und Fussgewölbe empfindlich gestört. Die Symptome mögen vielfältig und weit weg vom Becken sein und können doch einige der folgenden einschliessen:

- Kieferschwierigkeiten
- Nackenschmerzen
- Ohrenscherzen
- Verlust des Gleichgewichtes
- Seitliche Kopfschmerzen
- Schulter-, Arm- und Handschmerzen
- Seitliche Brustschmerzen
- Leistenschmerzen
- Seitliche Oberschenkelschmerzen

- Knie-, Knöchel- und Fussprobleme
- Menstrualbeschwerden
- Schmerzen im unteren Rücken

Wenn der Stress einer Subluxation über einen längeren Zeitraum besteht, erhöht sich der Druck auf die Bandscheiben um ein Vielfaches. Gewöhnlich wird die Bandscheibe beim 5. Lendenwirbelkörper unter der Belastung hervortreten und den Ischiasnerv irritieren. Dies kann zu folgenden Symptomen führen:

- Schmerzen, die an der Hinterseite des Beines nach unten ziehen
- Brennende Empfindungen am Bein, die hinten nach unten ziehen
- Nadelstiche im Bein

- Enge im Bein
- Taubheit im Bein oder im Rücken
- Mangelnde Kontrolle über Darm und Blase
- Schmerzen beim Sitzen, Aufstehen und Husten
- Kältegefühl in den Gliedmassen

Muten Sie Ihrem Körper nicht zuviel «Stress» zu.

*Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:  
Massagepraxis Silvia Butti,  
EMR und ASCA anerkannte Therapeutin  
Im Winkel 16, 8535 Herdern  
Tel. 052 747 27 87 oder 079 299 49 77*

## Das Seebachtal lockt zur Wein- und Gourmetwanderung

**Eine lauschige Wanderroute von gut acht Kilometern durch die gepflegten Rebberge von Herdern und Hüttwilen führt zu fünf Genuss-Stationen, an denen die Besucher mit einem 5-Gang-Gourmetmenu und ausgesuchten Weinen verwöhnt werden.**

Bereits zum zweiten Mal bieten die Winzer und Gastrobetriebe aus dem Seebachtal unter dem Patronat des Branchenverbands Thurgauer Wein den Freunden des Gourmet-Wanderns etwas Besonderes: Essen, trinken und dabei wandernd das idyllische Seebachtal erkunden, das alles können sie am 14. Juni auf der Wein- und Gourmetwanderung.

### Genuss-Stationen

Die Route beginnt beim Schloss Herdern. Hier stärken sich die Wanderer mit Spezialitäten aus dem Genuss Handwerk der Institution. Auf dem Narrenweg geht die kulinarische Wanderung weiter zum bekanntesten Hüttwiler, dem Stadtschryber. Auf diesem Rastplatz wird eine Kalchrainer Weinschaumsuppe mit Klosterbrötli serviert. Anschliessend wandern die Teilnehmer hinauf zu den Reben im Lus-



si, dem höchsten Punkt der Wanderung und weiter zum Haldenhof, wo sie die verdiente Hauptspeise, einen Schweinscarrébraten an Thurgadossauce mit Kartoffelgratin und Duett von glasierten Karotten, erwartet. Frisch gestärkt fällt die nächste Etappe zum Strandbad Hüttwilen nicht schwer. Hier sorgt die Käsevariation «Schlaraffenland» für Begeisterung. Die letzte Etappe führt am Seebach entlang Richtung Hüttwilen, wo die Besucher vor einer Feldscheune mit dem Dessert Rhabarberroulade mit Erdbeeren verwöhnt werden.

Zu den fünf Gängen werden Thurgauer Weinspezialitäten ausgeschenkt, die ausschliesslich aus den mit viel Aufwand liebevoll gepflegten Reblagen von Nussbaumen, Hüttwilen, Kalchrain und Herdern stammen. Im Preis von 85 Franken pro Person sind

das Essen und sämtliche ausgeschenkten Getränke inbegriffen. Jugendliche bis 16 Jahre bezahlen für das Essen und die alkoholfreien Getränke 45 Franken, für Kinder bis 7 Jahre ist das gratis.

### Anmeldung erforderlich

Rund 100 Helfer kümmern sich um das Wohl der Besucher. Nutzenden des öffentlichen Verkehrs steht neben den Postautokursen ein Shuttlebus ab und zurück zum Bahnhof Frauenfeld zur Verfügung. Auf dem Areal der Nüssli AG in Hüttwilen gibt es Parkplätze; ein Kleinbusshuttle bringt Sie bequem zum Startplatz beim Schloss Herdern.

Wer sich dieses breite Sortiment an Seebachtaler Weinen und Gaumenfreuden nicht entgehen lassen möchte, sollte sich rasch anmelden. **Die Teilnehmerzahl ist auf 900 Gäste begrenzt. Nach dem 28. Mai sind keine Anmeldungen mehr möglich.** Füllen Sie dazu das Anmeldeformular unter [www.wein-gourmet-wanderung.ch](http://www.wein-gourmet-wanderung.ch) aus. Unter dieser Adresse finden Sie auch weitere Informationen über den Anlass. Sobald das Startgeld einbezahlt ist, ist die Anmeldung definitiv.

Die Männerriege Herdern lädt ein zum



Liebe „Dorfplausch“-Freunde,

bald ist es wieder soweit! Unser traditioneller „Dorfplausch“ Ende Juni 2015 steht vor der Tür. Wir freuen uns mit Ihnen, unser beliebtes „Dorffest“ neu während einem Tag durchführen zu dürfen. Es machen mit:

- **die ganze Bevölkerung von Herdern und Umgebung (aktiv oder als Zuschauer)**
- **Klicker und Familien – auch Kostümierte sind herzlich willkommen**
- **Schüler, Kindergärtner von Herdern und Umgebung**
- **Männerriegler, Turnvereine, Vereine**

Unser Dorfturnier ist ein **Plauschturnier!** Fairness und Originalität haben oberste Priorität!

**Ort: Schulanlage Steinler, Herdern**

<b>Kategorien:</b>	<b>I</b>	Kindergärtner	(verkleinertes Spielfeld)
	<b>II</b>	Schüler	(bis Jahrgang 1999 <b>nur</b> wenn noch Schüler)
	<b>III</b>	Übrige Pläuscher	(mindestens 3 Spieler aus Herdern und Umgebung)
	<b>IV</b>	Sie + Er	(mindestens 3 Damen sind auf dem Spielfeld)
	<b>V</b>	„Pumuckel“	(Familien, Kostümierte, Behörden, etc. <b>Sieger wird ausgelost</b> )
	<b>VI</b>	Oldies	(Männerrieger, Turnvereine, Firmen )

**Kostümieren lohnt sich! Die 2 originellsten Teams des Dorfplausches werden prämiert.**

<b>Teilnahmegebühr:</b>	- Kindergärtner/Schüler:	Fr. 30.00 je Mannschaft
(zahlbar vor ersten Spiel)	- übrige Kategorien:	Fr. 60.00 je Mannschaft

**Jeder Teilnehmer erhält einen Preis!!!**

**Anmeldeschluss:**



**spätestens 07. Juni 2015 einsenden an:**  
 Daniel Marthaler, Oberer Lanacker 5, 8535 Herdern  
 Tel 079 / 252 19 35  
 E-Mail: [daniel.marthaler21@gmail.com](mailto:daniel.marthaler21@gmail.com)  
 (Vermerk; Anmeldung Dorfplausch)



**Anmeldetalon** senden an: Daniel Marthaler, oberer Lanacker 5, 8535 Herdern (Tel 079 / 252 19 35)

Namen der Spieler	Vorname	Wohnort	Jahrgang
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7. Ersatz			

**Mannschaftsname** \_\_\_\_\_ **Kategorie:** \_\_\_\_\_

**Adresse des Spielführers:** \_\_\_\_\_

**Tel. Nr.** \_\_\_\_\_ **/ E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Wichtig:** Da unser Dorfplausch neu nur noch an einem Tag stattfindet, ist das Teilnehmerfeld limitiert. Die Spielplanerstellung erfolgt nach Posteingang der Anmeldungen.