

Tante Emma feiert Geburtstag

MÜNSINGEN • Der Münsinger Unverpacktladen «Tante Emma» feiert nach einem turbulenten Start mitten in der Coronapandemie seinen zweiten Geburtstag. Am Samstag, 26. Februar lädt Tante Emma zum «Tag der offenen Tür» und zum gemeinsamen Feiern ein.

Kurz nachdem «Tante Emma» vor zwei Jahren ihre Türen öffnete, begann eine ungewisse Zeit für das junge Kleinunternehmen. Am 29. Februar 2020 eröffnete der Unverpacktladen an der Bernstrasse 17 in Münsingen – dann kam Corona und es bahnten sich ungewisse Tage an. «Allen Widrigkeiten zum Trotz kamen die Leute gleichwohl zu uns einkaufen», sagt This Rutishauser, Mitbegründer von «Tante Emma». «Wir haben festgestellt, dass es den Menschen gerade in dieser unsicheren, aufwühlenden Zeit wichtig wurde, ihr Einkaufserlebnis zu entschleunigen und bewusster zu gestalten.» Vielleicht habe es genau diese Zeit gebraucht, damit ein Ruck durch die Gesellschaft gehen konnte und die Menschen wieder damit begannen, bewusster und reduzierter zu konsumieren und damit eine Form der Achtsamkeit in den Alltag einzugliedern.

Bei «Tante Emma» gehe es nicht nur darum, die Ware an den Mann oder die



Bringen den Kären gemeinsam zum Rollen: das Team von Tante Emma. Matthias Flück

Frau zu bringen. Den direkten Kontakt von Mensch zu Mensch zu pflegen und «zueinander Sorge tragen» war auch in

Coronazeiten und trotz all der umgesetzten Massnahmen ein Herzensanliegen, meint Rutishauser. Sorge zuein-

ander tragen, achtsam miteinander umgehen: Das ziehe «Tante Emma» vom Anfang bis zum Schluss konsequent durch. Vom Bauern, der das Lebensmittel produziere bis zur Kundin im Laden. Darum auch der einprägsame, persönlichkeitsgebende Name. Mit «Tante Emma» werde die Grundphilosophie transportiert, den direkten Draht zur Kundschaft zu pflegen. «Viele Leute statteten uns nach einem isolierten Homeoffice-Tag gerne einen Besuch ab, nur schon deshalb, weil wir uns immer gerne Zeit für einen Schwatz nehmen.»

Im Kleinen Grosses bewirken

Das grundsätzliche Ziel eines Unverpacktladens sei es, die Art, wie eingekauft und konsumiert wird, nachhaltiger zu gestalten und zu verändern. Auch das Team hinter «Tante Emma» sei überzeugt, dass jeder und jede im Kleinen viel Grosses bewirken könne.

«Wir wollen einen Beitrag zur Nachhaltigkeit im Dorf leisten. Mit Freude und Entdeckungslust wollen wir Lebensmittelverschwendung vermindern und Handlungsmöglichkeiten gegen den Klimawandel schaffen.»

Ganz nach der Überzeugung, Food Waste entgegenzuwirken, verkauft «Tante Emma» momentan den sogenannten «Hudusummer-Dinkel» als Dinkelsotto und Flocken von der Ernte des vergangenen Jahres, die wegen des schlechten Wetters für die eigentlich geplante Verarbeitung zu Mehl zu stark ausgewaschen war. Gemeinsam mit dem Mühlstübl in Steffisburg und den Produzierenden des Biolokal-Hofs in Hettiswil verkauft «Tante Emma» das Lebensmittel, bäckt damit Brot, röstet Granola daraus und füllt es als Fertigmühsedinkelsotto ins Glas ab. **ms**

«Tag der offenen Tür» und Geburtstagsfeier im «Tante Emma»-Laden: 26. Februar, 9–14 Uhr.

Den Kopf frei machen

SCHMERZEN • In der Schweiz leidet rund eine Million Menschen unter Migräne. Gemäss einer Studie kann Shiatsu ausgleichend oder präventiv wirken und den Bedarf an Schmerzmitteln reduzieren.

Kopfschmerzen und Migräne gehören weltweit zu den häufigsten Beschwerden. In der Schweiz leiden rund 1 Million Menschen unter Migräne. Shiatsu kann hier ausgleichend wirken, Migräneanfällen vorbeugen und die Medikamenteneinnahme verringern. Am häufigsten sind Spannungskopfschmerzen, die im Nacken beginnen und sich über den ganzen Kopf bis hin zur Stirn ausdehnen können. Auch ein Stechen in den Schläfen oder dumpfe, drückende Schmerzen («Helmgefühl») sind bekannt. Bei der Migräne sind die Symptome jedoch viel stärker ausgeprägt. Die Schmerzen treten anfallsartig und meist einseitig auf. Betroffene sprechen manchmal von einem «Gewitter im Kopf». Die Schmerzen werden als stechend, hämmernd, pulsierend, ziehend oder klopfend beschrieben. Hinzu kommen weitere Symptome wie Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen. Etwa 15 Prozent aller Betroffenen erleben zudem sogenannte Aura-Symptomatiken wie Seh-, Sprach- oder Gleichgewichtsstörungen.

Langer Leidensweg

Übermüdung, Stress, Erholungsphasen (Wochenend-Migräne) und Änderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus sowie hormonelle Schwankungen im weiblichen Zyklus können Auslöser für eine Migräne sein. Während einer Migräneattacke kommt es zu einer Fehlfunktion der schmerzregulierenden Systeme. Das heisst, Betroffene reagieren überempfindlich auf Reize wie grelles Licht, Lärm, einzelne Lebensmittel oder Alkohol. Während bei gewöhnli-



Mit sanftem Fingerdruck wird die Lebensenergie zum Fließen gebracht. zvg

chen Kopfschmerzen ein Spaziergang an der frischen Luft gut tun kann, helfen bei Migräne neben Medikamenten oft nur Ruhe und Dunkelheit, bis eine Attacke nachlässt.

Betroffene haben meist einen langen Leidensweg, und es vergehen Jahre, bis sie die passende Diagnose und Behandlungsform gefunden haben. Die Shiatsu-Therapie kann mit ihrem ganzheitlichen Ansatz helfen, das Leiden zu lindern. Im Verständnis der fernöstlichen Gesundheitslehre stagniert bei Migräne oft die Energie im Bereich des Kopfs. Verspannungen in Schulter und Nacken sind

häufig anzutreffen. Sie verhindern den natürlichen Fluss der Lebensenergie und führen zu einer Verminderung der energetischen Verbindung zwischen Kopf und Körper.

In der Shiatsu-Therapie wird unter anderem an einer Entspannung und Befreiung des Energieflusses im Bereich zwischen Kopf und Körper gearbeitet – dies im näheren Umkreis der Beschwerden, aber auch in korrespondierenden Bereichen in anderen Körperregionen. Mit sanftem Fingerdruck werden der ganze Körper und die Meridiane behandelt, die Lebensenergie an-

geregt und zum Fließen gebracht, bis ein Gefühl der Öffnung und Weite entsteht. Dadurch wird auch die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt. Betroffene erfahren einen besseren Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung und erleben, was es heisst, loszulassen und zu entspannen. So können sie belastenden Lebensumständen und Stress mit mehr Gelassenheit begegnen.

Weniger Schmerzmittel nötig

Ein wichtiger Teil der Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Es hilft, gewisse Gewohnheiten und Verhaltensmuster als Migräne-Auslöser zu identifizieren, zu reflektieren und, wo möglich, zu verändern. Shiatsu kann jedoch vor allem auch über die körperliche Ebene Zugang zu Themen verschaffen, die bisher nicht im Zusammenhang mit Migräne gesehen wurden. Wenn diese Erkenntnisse zu einer Änderung der Lebensumstände führen, erfahren Betroffene ein Gefühl der Selbstermächtigung und Fürsorge für sich selbst. Sie stehen den Migräneattacken nicht mehr ohnmächtig gegenüber.

In einer Studie von 2017 wurde nachgewiesen, dass Shiatsu die Behandlung von Migräne unterstützen kann. Die Teilnehmenden der Studie wurden mit einem Antidepressivum, mit Shiatsu oder einer Kombination von beidem behandelt. Shiatsu reduzierte den Bedarf an Schmerzmitteln stärker als das Antidepressivum und löste im Gegensatz zu diesem keine Nebenwirkungen aus. **pd**

www.shiatsuverband.ch



Shiatsu – berührt, bewegt, beseelt

Shiatsu Michaela Woodtli
Bahnhofstrasse 27
3127 Mühlethurnen
shiatsu-miw.ch
078 737 66 30



shiatsu
IRENE JUNGO



Telefon 079 489 11 19
www.shiatsu-jungo.ch
Münsingen beim Bahnhof

++ ENTDECKT ++



Bodenständig, kreativ und unkompliziert: der Blumenladen Arkadia

Seit einem Jahr sind Heidi und Markus Blaser mit ihrem Blumenladen «Arkadia» in Enggiststein. Neu im Geschäft sind sie aber nicht. «Zuvor waren sie 30 Jahre lang in Worb tätig. «Hier oben ist es ganz anders. Heute morgen kam eine Frau auf dem Pferd vorbei. Sie öffnete die Tür einen Spalt breit und fragte, was wir denn im Angebot hätten.» Im früheren Käserladen bewiesen Blasers, dass ein breites Angebot auch auf wenigen Quadratmetern möglich ist:

«Wir machen für jeden Anlass etwas, Sträuße, Kränze oder kleine Gestecke als Mitbringsel.» Die beiden sind unkompliziert und kreativ, kommen gerne auch Sonderwünschen nach: «Jemand wünschte sich einen Stein im Gesteck, der wie ein Berg aussehen sollte.» Ältere Menschen würden im Arkadia anrufen und beschreiben, was sie gerne hätten: «Ich kenne viele von ihnen und weiss genau, was sie wollen.» Ihre Produkte liefern sie gratis in Worb und Um-

gebung aus. Künftig wollen sie die Bestellungen per Transportvelo ausliefern.

Nebst der Floristik bieten Markus und Heidi Blaser auch selbstgemachte Deko-Objekte aus Holz an: zum Beispiel Kerzenständer, kleine Lampen und Engel. Sobald die Pandemie es zulässt, will das engagierte Paar sein Kursangebot wieder aufnehmen. In Enggiststein können Interessierte zum Beispiel Advents- oder Türkränze, (Beton-)Schalen oder Kugeln kreieren.

Als «Gusti Häckerli» tritt Markus Blaser auf Anlässen jeder Art als Unterhalter auf. Mit seinem alten Militärfahrrad bringt er zum Beispiel einen Blumenstrauß vorbei, der unterwegs leider in die Velospeichen geraten ist. Für das Publikum stellt er mit Humor und Musik einen neuen hier. **sw**

Biglenstrasse 600, 3077 Enggiststein
blumen.arkadia@bluewin.ch,
Telefon 031 839 34 15.