

Tischtennis: Schülermeisterschaft

FRICK. Am Freitag, 2. Februar, findet in der Bezirksschulturnhalle Ebnet die Fricker Tischtennis-Schülermeisterschaft statt. Alle nichtlizenziierten Schülerinnen und Schüler aus Frick und Umgebung dürfen teilnehmen (Geburtsdatum nicht vor dem 1. Januar 2003). Gespielt wird in diversen Jahrgangskategorien. Gespielt wird ab 17.30 Uhr, Hallenöffnung um 17 Uhr. Anmeldung bis 31. Januar bei Andreas Schmidle («Andy.schmidle@icloud.com» oder 079 759 48 13) oder am 2. Februar direkt in der Bezirksturnhalle. Diese Fricker Schülermeisterschaft dient als Qualifikation für die Aargauische Schülermeisterschaft 2018. (mgt)



Samstag, 13. Januar

Volleyball Damen:
2. Liga: 15 Uhr: VBC Zeiningen – VB Blue Sisters, Zeiningen

Sonntag, 14. Januar

Volleyball Damen:
2. Liga: 14 Uhr: TSV Frick 1 Fricktal – Volley Smash 05-Fricktal 1, Ebnet 2, Frick
3. Liga Classic: 16.15 Uhr, TSV Frick 2 – BTV Aarau 3, Ebnet 2, Frick
Volleyball Herren:
NLB: 17 Uhr: Volley Smash 05 – VBC Voléro Zürich, Sporthalle Hofstatt Kaisten
3. Liga: 16.15 Uhr: TSV Frick 1 – Volley Smash 05 3 Laufenburg-Kaisten, Ebnet 1, Frick
4. Liga: 14 Uhr: TSV Frick 2 – VC Safenwil-Kölliken 1, Ebnet 1, Frick

Der Höhenflug geht weiter

EHC Rheinfelden: 15. Erfolg im 15. Spiel

Tabellenführer EHC Rheinfelden startete mit einem 3:2 Auswärtssieg gegen den EHC Meinisberg ins neue Jahr. Dieser Erfolg beschert den Fricktalern den Gruppensieg.

RHEINFELDEN. Wer 14 Runden lang auf Platz eins steht und so viel Distanz zur Konkurrenz hat, dass er kaum mehr von Rang eins verdrängt werden kann, muss sich seine Ziele neu setzen. «Die Motivation für die verbleibenden Qualifikationsspiele? Ganz einfach: Wir wollen die vier Spiele gewinnen und so ohne Niederlage die Qualifikation überstehen», sagte Captain Ken Steiner. Die erste Hürde wurde nun genommen.

Nach den Festtagen ging die Erfolgsserie auswärts gegen Meinisberg weiter, nachdem man nach dem ersten Drittel noch mit 1:0 im Rückstand gelegen hatte. Meinisberg war zu diesem Zeitpunkt die bessere Equipe und brachte die Rheinfelder ins Schwitzen. «Wir hatten Mühe ins Spiel zu finden und spürten die Trainingspause. Die Führung von Meinisberg war absolut verdient und hätte auch höher ausfallen können», meinte Captain Steiner.

Strafen verhinderten die Überraschung

Nicht zum ersten Mal fand man in der Pause die richtigen Worte. Auf jeden Fall sah man dann mehr und mehr jenes Rheinfelden, das zuvor die Spiele mehrheitlich dominierte und gewann. In der 27. Minute fasste Meinisberg seine vierte Strafe in Folge und nun passte das Überzahlspiel. Louis



Von wegen Ausrutscher: Der EHC hat alles im Griff.

Foto: Archiv NFZ

Maillard bezwang Adrian Vögeli nach schöner Einzelleistung zum 1:1. «Dieser Treffer war der Dosenöffner», unterstrich Steiner die Bedeutung des Treffers. In der 31. Minute musste wieder ein Spieler des Heimteams auf die Strafbank. Die Rheinfelder erhöhten den Druck und gingen in der 33. Minute durch Steiner in Führung. Dieser Treffer gab dem Leader die Sicherheit endgültig zurück. Kurz vor Drittelende war es Verteidiger Marvin Frunz, der mit dem 3:1, wieder im Powerplay, seinen bereits 18. Saisontreffer markierte. Damit ist Frunz zusammen mit Pascal Zürcher vom EHC Mirchel, bester Skorer der beiden Zentralschweizer Gruppen.

Meinisberg gab sich nicht geschlagen und forcierte seine Bemühungen im Schlussdrittel. Tatsächlich kam der

Anschlussstreffer zum 2:3. Nun wurde die Partie noch lebhafter und Rheinfelden konnte sich nicht auf eine ruhige Schlussphase freuen. Meinisberg glaubte bis zur Schlussirene an den Ausgleich. Dennoch blieben die Gäste abgeklärt. «Durch den Anschlussstreifer wurde es nochmals spannend. Ich denke aber, wir haben das Spiel dann doch clever zu Ende gebracht.» Für Captain Steiner ist klar, dass die Gegner nicht in Ehrfurcht erstarren und ihnen die Punkte kampflos überlassen. Dennoch ist er überzeugt, dass das neue Ziel mit den 18 Erfolgen Anreiz genug ist.

Morgen Freitag spielt Rheinfelden ab 20.30 Uhr gegen den HC Münchenbuchsee. Dann folgt das nächste und letzte Qualifikationsheimspiel gegen den EHC Laufen. (mgt)

Rheinfelden medical

Ängste – einfach überwinden?



Dr. med. Hanspeter Flury, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Chefarzt und Klinikdirektor, Klinik Schützen Rheinfelden

Jeder Mensch kennt Angst, jeden Tag. Angst lässt uns entschlossen zupacken, wenn ein Kind im Spiel unvorsichtig auf die Strasse rennt; Angst lässt uns trotz Vortritt am Fussgängerstreifen warten, wenn ein Auto zu schnell heranprescht, und manchmal lähmt sie uns. Wir nehmen dabei Angst nicht als solche wahr, aber sie beeinflusst uns im Hintergrund – zum Glück, denn angstfrei zu leben wäre unsicher und gefährlich. Oft ist man versucht, Angst auszublenden, zu rasch zu besänftigen oder sich von ihr lähmen zu lassen. Längerfristig wäre es am besten, die vielfältigen Facetten der Angst zu prüfen und in Entscheidungen mit einzubeziehen.

Krankhafte Ängste hingegen prägen das Leben Betroffener stark. Angstkrankheiten sind häufig, verursachen grosses Leid und sind gesundheitsökonomisch sehr relevant. Bei ihnen erhält Angst übermässige Bedeutung und wird dadurch zum Problem; schrill bei Panikstörungen mit Attacken lähmender Todesangst, versteckter und doch nicht weniger gefährlich bei anderen Angstkrankheiten. So führen Phobien in Vermeidung, Rückzug aus sozialen Kontakten, Arbeitsausfällen oder Schulabsenzen. Diffuse Ängste verursachen ständige Irritationen, Anspannungen und körperliche Schmerzen, und wer deswegen lange Alkohol oder Beruhigungsmittel einnimmt, wird abhängig. Angehörige, Menschen am Arbeitsplatz oder Lehrpersonen können Betroffenen helfen, krankhafte Ängste zu erkennen und eine Abklärung und Behandlung zu veranlassen. In solchen Psychotherapien geht es darum, sich den Ängsten direkt dort, wo sie sich zeigen, zu stellen, beispielsweise indem Menschenansammlungen aufgesucht werden, die sonst phobisch vermieden werden, oder indem schwierige Gefühle besprochen werden. Parallel dazu werden innere und äussere Konflikte und Probleme bearbeitet, neue Möglichkeiten entdeckt und Entwicklungen angestossen. So vermindern Therapien das individuelle Leiden und helfen unabhängiger und wieder arbeitsfähig zu werden.

Doch warum sind Ängste und Angstkrankheiten heute häufiger; spielen dabei gesellschaftliche Aspekte mit? Auf den ersten Blick kaum – die unmittelbare Umwelt war für Menschen noch nie so sicher wie in den letzten Jahrzehnten. Und doch: Für Gruppen und Gesellschaften sind Sicherheit und die Kontrolle von Angst zentral; gemeinsame Werte tragen dazu bei. Und der zunehmende Leistungsdruck, die sinkende Einbettung in soziale und Werte-Systeme sowie rasche Veränderungen begünstigen Angst und die Suche nach schnellen Lösungen. Parallel dazu sinkt einerseits die Toleranz für Risiken und man versucht immer mehr, diese über Versicherungen oder Sicherheitsvorschriften zu kontrollieren, andererseits werden immer höhere Risiken gesucht, beispielsweise im Sport. Und der nötige differenzierte Diskurs, der tragfähige Lösungen ermöglicht, geht verloren.

Wer Angst weder verleugnet noch sich von ihr lähmen lässt, sondern sie wahrnimmt, gewichtet und rechtzeitig Lösungen umsetzt, gewinnt längerfristig, auf allen Ebenen. Kein einfaches Unterfangen, aber eben: Es lohnt sich.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.

auswärtiger Bühnenauftritt	weidm.: Rotwild mit Kalb	Jetzt-Zustand Soja-produkt	französisch: Salz	glatt, ungefalzt	Wallfahrtsort der Moslems	Teil der Kette	weibliches Zauberwesen	Würdigung	Fette ägypt. Gewicht	Bew. e. österr. Bundeslandes	Blut-zirkulation	englisch: Baum	Wallfahrtsort in Italien
						4					priv. TV-Sender Hptst. Kasachstans		
	12				Tochter des Zeus Hptst. der Bahamas			franz.: Basel			Wortteil: Luft Strudelwirkung		
Schmierstoffabfall		schlendern, bummeln Liedchen				6		schweiz. Astrologin			8		
Seil eh. russ. Raumstation			Pampastrauss Segelwenderuf		10		Stadt im Kanton Sankt Gallen		Luzerner Gewässer für Ruderer				
		zartrot						eh. welscher TV-Sender (Abk.)	einerlei skand. Trinkspruch			Reizstoff im Tee	
Hast italienisch: drei				schnell!	poetisch: Märchen					westl. Bündnis (Abk.) Schlag			
		holländische Käsestadt						span. surreal. Maler † 1989	Prügel (ugs.) Stadt im Piemont			gut trainiert Wortteil: halb	7
Palmenfrucht	unabhängig, eigenständig	Sprengstoff (Abk.)	Schmerzmittel Dummheit		kanadischer Wapitihirsch	Völkergruppe in China	Zuruf an Zugtiere: Halt!	Europarakte russ. Gebirge	Gesangsstück			englisch: nein, kein	
					11				männl. Schwein Stadt im Piemont			Teil des Fusses	
Kleinschmetterling	Portion moldaw. Währung				Grossaffen biblischer Priester					französisch: Ära		englisch: neu	scheues Waldtier
		kant. Auto-kennzeichen	Barbies Puppenfreund			Computer-speicher (Abk.)		Begründer der Waldorfschulen					
Berg-einschnitt Norm asiatischer Tagelöhner				2	Zugmaschine (Kw.)		Blüten-saft					Lebens-gemeinschaft	
			Comic-figur ('... und Struppi')			M. Jacksons Album von 1972		französisch: Insel				Kummer	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		