

## Senioren für Senioren Pratteln-Augst

## Ein moderner, individueller Mahlzeiten-Dienst

Am 20-Jahr-Jubiläum der Senioren für Senioren feierte der Verein speziell Robert Hartmann. Das scheidende Gründungs- und Vorstandsmitglied hatte das aufwendige Ressort Mahlzeiten-Dienst ins Leben gerufen und mehr oder weniger im Alleingang jahraus jahrein organisiert und betreut. Eine Erfolgsgeschichte sondergleichen, wurden doch letztes Jahr fast 15'400 Mahlzeiten ausgeliefert – Tendenz steigend.

Auf dieses Jahr hin wurde die grosse Arbeit im Hintergrund vom Vorstand mit Präsidentin Hanni Wälterlin auf mehrere Schultern verteilt. Georges Ammann (Fahrdienst), Peter Bielser (Kassier), Ruedi Handschin (Internet), Jolanda Reichenstein (Mutationen) und Kathrin Strebel (Telefon) sind die Mitglieder der neuen Organisationsstruktur. Dazu kommen rund 40 Fahrerinnen und Fahrer, (teilweise auch Teams) und die zwei Mahlzeiten-Lieferanten, Madle und Metzgerei Brand, welche seit Kurzem auch die Fakturierung für die gelieferten Mahlzeiten direkt beim Kunden übernommen haben.

Dank riesigem Einsatz vom IT-Spezialisten Handschin ist die Verarbeitung der Daten äusserst transparent, klar und übersicht-



Unterwegs erkennt man die Fahrer des Mahlzeiten-Dienstes gleich an ihren Dächlikappen mit dem neuen Logo in den Prattler Farben. Foto vf

lich, sodass nicht nur alle Beteiligten auf die Daten zurückgreifen können, sondern auch Aussenstehende – wie die Journalistin beim Recherchieren – sich problemlos zurechtfinden. Die wichtigsten Informationen des Vereins sind auch auf der Internetseite des Vereins zu finden. Da sind auch die Menü-Wochenpläne aus dem Madle und der Metzgerei aufgelistet – und eignen sich so gleichzeitig als Inspiration zum Selberkochen!

Doch natürlich bringen die Fahrer des Mahlzeiten-Dienstes die

neuen Menüpläne der Folgeweche den Kunden zudem ausgedruckt vorbei. So können diese ihre Bestellungen – mal eher währschaft und traditionell vom Metzger oder eher nouvelle-cuisine-mässig aus dem Madle – rechtzeitig bei Kathrin Strebel per Internet oder Telefon bestellen.

## Neue Fahrerteams gesucht

Das ganze Jahr über von Montag bis und mit Samstag funktioniert der Mahlzeiten-Dienst eingeteilt in vier Touren Ost, Süd, West und

Mitte. Jedes Fahrer-Auto ist unter der Windschutzscheibe mit einem Schild «Mahlzeiten-Dienst der Senioren für Senioren Pratteln-Augst» ausgerüstet. Dies nicht nur als Werbung in eigener Sache, sondern es fördert wohl auch die Toleranz beim kurzen Auslieferung-Stopp in einer Einfahrt oder entlang der Strasse. Das zweite Schild «Freiwilliger-Rotkreuz-Fahrdienst» ist erst kürzlich dazugekommen, seit der Prattler Verein die eingesetzten Fahrzeuge über das Rote Kreuz Baselland versicherte. Der Fahrer selbst wird mit 1,50 Franken pro angefahrene Adresse entschädigt. Bei der Route Ost gibts zusätzlich eine Fahrbewilligung der Gemeinde für die Strasse von der Längi übers Löli zum Schwimmbad. So verlieren die Fahrer im Stossverkehr am Mittag nicht zu viel Zeit, wenn sie die leeren Schachteln wieder retour zum Metzger und zum Madle bringen.

Wie schon am Jubiläumsanlass bekannt wurde, sucht der Verein neue Fahrer, als Reserve, zur Entlastung, aber auch zum Einrichten einer fünften Tour. Dafür müssten aber etwa zehn neue Fahrer gefunden werden! Wer macht mit?

Verena Fiva

[www.sfs-pratteln-augst.ch](http://www.sfs-pratteln-augst.ch)

Promotion

## Gächter's Gesundheitstipp

## Männer aufgepasst: Jeder Zweite ab 50 ist betroffen!

**Ab 50 ist der Mann im besten Alter. Tatkräftig und voller Unternehmungslust. Alles läuft ganz prima: die Familie, der Beruf, die Freunde und die Freizeit. Wäre da nicht ...**

... dieser lästige Harndrang mit der ständigen Suche nach einer Toilette. Viele Männer denken zunächst an ein Blasenproblem. Dass die Prostata die Ursache sein könnte, wissen nur wenige. Dabei ist jeder zweite Mann über 50 von einer Altersprostate betroffen und leidet deshalb unter häufigem Harndrang.

## Welche Symptome deuten auf ein Prostataproblem hin?

- Häufiger Harndrang am Tag und in der Nacht
- Sich schnell entwickelnder, starker sowie unkontrollierter Harndrang

- Unfreiwilliger Harnverlust
- Verzögerter Beginn der Blasenentleerung
- Schwacher, oft unterbrochener Harnstrahl
- Verlängerter Zeitbedarf für die Blasenentleerung
- Restharngefühl und Nachtröpfeln nach Abschluss der Blasenentleerung.

Für die genannten Beschwerden gibt es verschiedene Medikamente, unter anderem auch pflanzliche Arzneimittel, die sehr gut verträglich sind: Ein Extrakt aus den Sabalfrüchten der Sägepalme (z.B. Prostanon von A. Vogel) kann wirksam in das Erkrankungsgeschehen eingreifen. Darüber hinaus werden die Beschwerden gelindert und die Lebensqualität wird deutlich verbessert. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe der Sägepalme regulieren die Wirkung

der männlichen Geschlechtshormone in der Prostata, ohne aber die Potenz zu beeinträchtigen. Prostanon wirkt abschwellend auf das Gewebe der vergrösserten Prostata. Der einengende Druck auf die Harnröhre lässt dadurch nach, der Harnabfluss verbessert sich und die Blase kann wieder leichter entleert werden.

Als Folge nimmt der ständige Harndrang ab, der Harnstrahl wird stärker und der tägliche sowie nächtliche Gang zur Toilette wird wieder seltener.

## Wichtig:

Es ist ausgesprochen wichtig, dass Männer, welche unter ersten Anzeichen einer vergrösserten Prostata leiden, möglichst frühzeitig mit einer entsprechenden Behandlung beginnen. Denn dadurch werden nicht nur die Symptome gelindert,

sondern auch der Verlauf der fortschreitenden Erkrankung verzögert.

Haben Sie Fragen? Kommen Sie in der TopPharm Apotheke Gächter vorbei. Wir beraten Sie diskret und auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten!

Ihr Team der  
TopPharm Apotheke Gächter

**toppharm**

Apotheke Gächter

Apotheke & Parfümerie, Dorf  
Hauptstrasse 19, 4133 Pratteln  
Telefon 061 821 55 00  
Fax 061 823 93 93

Apotheke, Bahnhof  
Bahnhofstrasse 3a, 4133 Pratteln  
Telefon 061 821 57 63  
Fax 061 823 01 68