

Ein Hauch von Edgar Wallace

Theater in Kaiseraugst

«Das Indische Tuch», eine schaurig lustige Kriminalkomödie von Bernd Spehling, nach dem Roman von Edgar Wallace, die vom Theaterverein Kaiseraugst inszeniert wird. Vom 2. bis 11. November öffnet sich der Theatervorhang im Kulturzentrum Viola Hof wieder, und die Suche nach dem Mörder kann beginnen.



Die Theatercrew mit «King Lou» im Schloss Beuggen.

Foto: zVg

KAISERAUGST. Die Proben laufen seit Mai auf Hochtouren und der Regisseur Lou Bihler und seine Regieassistentin Gabriela Borer schleifen an den Details und dem Timing. Auch am Probeweekend im Schloss Beuggen wurde intensiv gearbeitet und Szene für Szene unter die Lupe genommen. Das Klavierspiel von Lord Lebanon, die Streitereien von Mr. und Mrs. Tilling, die Schusseligkeiten der Hausangestellten Hauruka oder die Theatermonologe der Schauspielerinnen Meldrit Hockbridge – alles muss

perfekt sitzen, bis die Vorhänge an der Premiere geöffnet werden.

Lord Lebanon Senior war ein reicher Mann, bis er mit einem indischen Halstuch ermordet wurde. Natürlich erscheinen alle potenziel-

len Erben zur Testamentseröffnung, müssen aber erst einmal sechs Tage und Nächte auf seinem Schloss Mark's Prior in Schottland verbringen, bevor sie etwas in ihren Händen halten können. Schon bald zieht ein Gewitter auf

und der Strom fällt aus. Bereits am kommenden Morgen gibt es den ersten Toten und es wird nicht der letzte bleiben.

Einzigartige Inszenierung

Um das Flair aus den 50-er Jahren auf die Bühne zu zaubern, hat die Regie tief in die Trickkiste gegriffen und keinen Aufwand gescheut. Vom Bühnenbau über die Kostüme bis hin zur Maske wird alles im selben Stil inszeniert. Mehr wird von der Regie nicht verraten, denn die Zuschauerinnen und Zuschauer sollen an den Aufführungen überrascht werden.

Neue Atmosphäre in alter Location

Der Theaterverein Kaiseraugst fährt auch mit einer neuen Saaleinrichtung auf. Nicht die gewohnte Theaterbestuhlung, sondern kleine Bistrotische für vier Personen füllen den Raum. So haben die Zuschauerinnen und Zuschauer auch während der Aufführung die Möglichkeit «Glässi Wyss» zu geniessen. (mgt)

Ticketvorverkauf unter:
www.theater-kaiseraugst.ch

Rheinfelden medical

Psychologie und chronischer Schmerz



Bianca Eastman ist Psychologin und Naturheilpraktikerin im Salina Fachärztheaus im Parkresort Rheinfelden

Schmerz ist eine lebenswichtige Schutzreaktion und ein Warnsignal, das uns vor echter oder möglicher Gefahr bewahrt. Wenn die Verletzung heilt oder die Gefahr vorüber ist, lässt der Schmerz nach – in diesem Fall spricht man vom akuten Schmerz. Der chronische Schmerz, der über Monate anhält, ist diffuser, er lässt sich nicht immer genau lokalisieren und seine Qualität kann von den Betroffenen oft nicht eindeutig beschrieben werden. Der Schmerz wird zum «Selbstläufer». Ein Teufelskreis entsteht. Im Schmerzkreislauf erhält der Schmerz zunächst Aufmerksamkeit und wird bewertet, was zu negativen Gedanken führt. Diese lösen unangenehme Gefühle aus, wie z.B. Trauer, Angst und Hilflosigkeit. Stresshormone werden ausgeschüttet und verursachen wiederum körperliche Anspannung, die dann die Schmerzen und Schmerzempfindung erhöht.

Die Psychologie bietet vielfältige Werkzeuge, die Sensibilität für Stress und Schmerz zu beeinflussen und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederherzustellen. Hilfe zur Selbsthilfe lautet hier die Devise, denn in der psychologischen Schmerzbewältigung lernen die betroffenen Personen aktive Veränderungen ihrer alten Bewertungs- und Verhaltensmuster. Dies führt langfristig zu einer Steigerung der Aktivität und des Wohlbefindens.

Durch die Aufmerksamkeitslenkung auf Ressourcen und positive Aktivitäten, sowie Achtsamkeitsübungen und kognitive Umstrukturierung negativer Gedanken bekommen positive Aspekte des Lebens mehr Raum und Bewusstsein, positive Gefühle entstehen und die Erkenntnis der Selbstwirksamkeit gibt Betroffenen mehr Raum. Ferner hilft die Psychologie den Blick auf unbefriedigte Bedürfnisse und daraus resultierende unangenehme Gefühle aufzudecken. Eine Chance für Veränderung entsteht, was wiederum das Erlernen neuer positiver Aktivitäten bewirken kann. Dies können zum Beispiel verschiedene Entspannungstechniken sein, die weitere Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Teufelskreis Schmerz mit sich bringen.

Ein Fachvortrag zu diesem Thema mit der Psychologin Bianca Eastman und der Psychologin Alexandra Thordai findet am 28. September um 17.30 Uhr im Park-Hotel am Rhein statt.

«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 einmal im Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.

FRICKTAL IN BILDERN



DIE HILFSGÜTERSAMMLUNG 2023

Am 16. September wurde die alljährliche Kleidersammlung von der Freien evangelischen Gemeinde in Rheinfelden durchgeführt. Diese fand unter der Leitung des Vereins «Dienende Hände» aus Schwaderloch statt. Es konnten 5,8 Tonnen Hilfsgüter gesammelt werden.

Der Verein «Dienende Hände» verkaufte zudem handgefertigte Waren aus Rumänien, deren Erlös vollumfänglich zurück an die Hauskrankenpflege in Cristian geht. Die nächste Sammlung findet statt am 21. September 2024. (mgt)

Foto: zVg

Inserat

Medizinischer Publikumsvortrag Schmerzbewältigung aus psychologischer Sicht

Die Behandlung chronischer Schmerzen erfordert immer einen ganzheitlichen Ansatz und betrifft neben der Physiologie auch die Psychologie. Erfahren Sie von unseren Expertinnen mehr über das Schmerzverständnis, den Umgang mit dem Schmerz im Alltag und Strategien zu dessen Bewältigung.

Referenten Bianca Eastman
Psychologin, Naturheilpraktikerin
Alexandra Thordai
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
FSP-Zusatzqualifikation in Psychotraumatologie
Neuropsychologin SVNP

Datum Donnerstag, 28. September 2023, 17.30 Uhr

Teilnahme vor Ort

Plenarsaal, Park-Hotel am Rhein. Eintritt kostenlos, Platzzahl beschränkt. Anmeldung erforderlich unter T +41 61 836 66 11 oder info@parkresort.ch



Salina Medizin AG
Roberstenstrasse 31, CH-4310 Rheinfelden
www.salina-reha.ch

salina
Rehaklinik Fachärzte Therapien
im Parkresort Rheinfelden



REGENBOGENCHOR FRICKTAL AUF VEREINSREISE

Vergangenen Samstag traf sich der Regenbogenchor, um auf Reisen zu gehen. Sie fuhren mit dem Postauto von Frick nach Küttigen Fischbach und wanderten zum Rastplatz auf dem Benkerjoch. Gestärkt durch Speis und Trank wurden danach die von Hermann vorbereiteten Spielposten in Angriff genommen. Es musste ein Lied einstudiert und mit Tannzapfen, Frisbees und Holz-

stöcken verschiedene Ziele anvisiert werden – die Zeit verging wie im Fluge. Danach wanderten alle weiter über den Asperstrien zum Bergrestaurant Staflelegg, wo es ein Mittagessen gab. Das Dessert gab es erst in Asp. Danach stand das letzte Stück der Route nach Densbüren an, von wo aus es mit dem Postauto wieder zurück nach Frick ging. (mgt)

Foto: zVg



JUGENDMUSIK OBERES FRICKTAL AUF MISSION

Kürzlich begaben sich die Jugendlichen der Jugendmusik Oberes Fricktal bei traumhaftem Wetter auf den Weg Richtung Meiringen-Hasliberg. Dort angekommen bezogen sie als erstes das Nachtlager in einem grossen Tipi-Zelt. Nach der Mittagspause ging es dann zum Bogenschiessen, nach einer kurzen Einführung ging es durch den 3D-Parcours. Der Rest vom Tag war mit diversen

sportlichen Aktivitäten gefüllt. Der nächste Tag startete mit einem Frühstücksbuffet. Nach dem Räumen des Tipis traten die Jugendlichen in verschiedenen lustigen Disziplinen in drei Gruppen gegeneinander an. Auf dem Rückweg wurde am Lungensee ein kurzer Halt gemacht. Nach diesem Sprung ins kalte Nass ging es dann auf den Rückweg ins Fricktal. (mgt)

Foto: zVg