Ortsverein Reutlingen

Nr. 172 September 2026

Reutlinger-Post



Buffetimpressionen vom Dorfzmorgä 2026

Liebe Reutlinger und Reutlingerinnen



Seit der letzten Ausgabe ist noch nicht viel Zeit vergangen. Und trotzdem ist so einiges passiert.
Wir hatten einen Traumsommer, was die Sonnenstunden betrifft. Viele wunderbare Sonnenblumenfelder haben unser Dorf umgeben. Gleichzeitig wurde wohl allen von uns bewusst, dass Wasser ein sehr teures Gut und die Verfügbarkeit keineswegs langfristig garantiert ist.
Der Dorfzmorge und das Strassenfest waren beide ein voller Erfolg und sehr gut besucht. Impressionen der Anlässe sind in dieser Ausgabe zu sehen. Ein grosses Dankeschön an die freundlichen Gastgeber und Organisatoren. Schön, wenn wir Dorfgemeinschaft so erleben können.
Der Hagel hat uns zu schaffen gemacht. Mehrere Hagelgewitter haben anfangs Sommer vor allem den landwirtschaftlichen Kulturen zugesetzt. Der unerwartete Hagelsturm vom 28. August 2026 hat uns die Kraft der Natur gewaltig zu spüren gegeben. Viele von uns sind irgendwie direkt oder indirekt betroffen. Die Spuren der Schäden werden noch einige Zeit zu sehen sein.
Der Hitze etwas müde, freuen wir uns auf den Herbst, welchen wir mit dem Flohmärt auf dem Schulhausplatz am 27. September sozusagen einläuten.

Und jetzt - viel Spass beim Lesen unserer Reutlinger-Post.

Birgit Cano

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Was für ein Sommer - in jeder Hinsicht extrem! Die Temperaturen, der fehlende Niederschlag, so wenig wie noch nie. Seit Messbeginn war es noch nie so warm, die Höchsttemperatur 39.7 Grad, gemessen in Basel. Ebenfalls in Basel gab es bis Ende August während 58 Tagen über 30 Grad. Die Felder und Wiesen waren braun, die Bäume warfen bereits ihre Blätter ab.
Die Klimaforscher sind sich einig, dies ist dem Klimawandel geschuldet, und es sind noch heissere Sommer möglich, so dass, wenn wir an den Sommer 2026 zurückdenken werden, dieser noch ein normaler Sommer war! Beängstigend!
Dem einen oder anderen von uns mag das zu denken geben. Was können wir dazu beitragen. Klimaschutz beginnt nicht erst mit grossen politischen Entscheidungen. Er beginnt bei jedem einzelnen von uns.
Welche Veränderungen in unserem Alltag haben den grössten Einfluss auf Klima und Umwelt?

- Verzicht aufs Fliegen, beim persönlichen Klima-Abdruck zählt Fliegen zu den grössten Einzelposten.
- Ersatz fossiler Heizstoffe und möglichst autofreier Alltag.
- Die Ernährung: Weniger Fleisch, besonders Rindfleisch, weniger Käse und Butter, überwiegend pflanzlich.
- Bewusster und reduzierter Konsum von Elektronik, Kleidern und Möbeln.

Nun kommt der Herbst, freuen wir uns auf mehr Zeit drinnen, halten Rückschau auf die vergangenen Anlässe in unserem Dorf und freuen uns auf die Kommenden, alles ist in der vorliegenden Ausgabe der Reutlinger Post zu lesen. Viel Freude bei der Lektüre!

Vreni Hegglin
Tilla Both



Herbstbild

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.
O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält,
Denn heute löst sich von den Zweigen nur,
Was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.

FRIEDRICH HEBBEL



Vorankündigung



Bild KI generiert, Tilla Both

Am Sonntag, 15. November 2026 wird die Bücherkiste in Reutlingen eingeweiht.

Genauer Standort und genaues Programm werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Merken Sie sich das Datum gerne schon vor.

Das Strassenfest vom Samstag, 22. August 2026



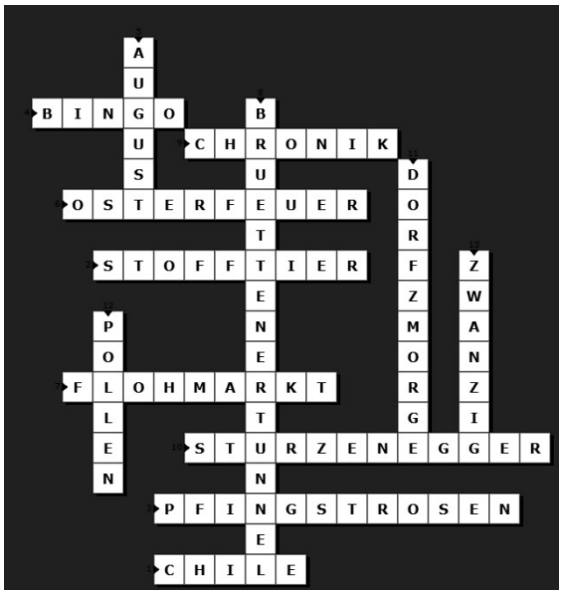
Super Wetter, nicht mehr so heiss wie die Wochen davor, aber auch kein Regen wie am Freitag



ReutlingerInnen und auch Leute von Ausserhalb trudeln ein, die Tische füllen sich 😊



Ein gelungener Anlass, mit vielen bekannten und auch einigen unbekannten Gesichtern. Es wurde gegessen, getrunken, geschwatzt, gelacht bis in die späten Abendstunden.
Vielen Dank vor allem an die Organisierenden Familien Witt, Kuhn und Lal!



Lösung zum Rätsel aus der RP 171



Während der Sommerferien stand bei unserem Schulhaus ein Baugerüst. Auf Nachfrage teilte mir die Stadt mit, dass Unterhaltsarbeiten am Dach vorgenommen werden müssten.

Was wurde gemacht?

- **Instandsetzung einer defekten Fensterbank:** Hier arbeiteten mehrere Gewerke Hand in Hand, um den Schaden am Dach fachgerecht zu beheben. (Bauherrschaft/Gerüstbauer/Zimmermann/Dachdecker)
- **Ersatz der Ablaufrohre an der Lukarne:** Die defekten Rohrstücke der Dachgaube wurden demontiert und durch neue Ablaufrohre ersetzt.

Fristgerecht auf den Schulanfang wurde das Gerüst entfernt. Vor dem Hagelsturm ist nach dem Hagelsturm. Es ist anzunehmen, dass dort bald wieder ein Baugerüst stehen wird.

Vreni Hegglin

Neue Lehrpersonen in Reutlingen

Mein Name ist **Martin Harb**, wohnhaft in St. Gallen und bin Lehrer der 5./6. Klasse jeweils Montag, Dienstag und Mittwoch.

Hobbys:

- Wandern
- Skifahren
- Badminton
- Tennis



Was mir wichtig ist:
Frieden in der ganzen Welt und im eigenen Herzen

Was mich betroffen macht:
Unehrlichkeit und schlechtes Benehmen

Lebensziel:
Den Schwachen beistehen

Lebensmotto:
Probieren geht über Studieren



Mein Name ist **Sergio Corti**, ich bin 40-jährig und stamme von Winterthur.
Am Wellentag vor den Sommerferien durfte ich bereits viele freundliche Begegnungen erleben.
Als ehemaliger Reutlinger bin ich nun erst recht voller Motivation und Gespanntheit ins Reutlinger-Schuljahr gestartet. Ich unterrichte mittwochs und donnerstags die 5. / 6. Klasse in Reutlingen und neben den Reutlinger Lektionen arbeite ich noch an einer 5. Klasse in Zinzikon.
In meiner Freizeit liebe ich es Sport zu treiben, meine Liebsten zu treffen, zu musizieren oder die Natur zu geniessen.



Mein Name ist **Bettina Capeder**. Ich wohne mit meinem Mann, unseren drei Kindern, zwei Meerschweinchen und 16 Schildkröten in Oberwinterthur.
Beruflich arbeite ich zwei Tage pro Woche als Schulleiterin in Kloten. Seit Februar 2026 bin ich jeweils am Freitag zusätzlich in Reutlingen tätig, um als Schulleiterin einen Perspektivenwechsel zu erleben und weil mir das Unterrichten gefehlt hat. Zuvor habe ich 14 Jahre lang in Schwamendingen eine 5./6. Klasse unterrichtet.
In meiner Freizeit lese ich gerne, treibe Sport und stöbere mit Begeisterung auf Flohmärkten und in Brockenhäusern. Ausserdem trifft man mich immer wieder auf dem Winterthurer Markt, wo ich mich gerne mit Freundinnen zum Käffele treffe.

Lieblingsort der Schulkinder

Dorart

Mein Lieblings ist in Macedonien weiles feines Essen hat und ich habe ein Baby-Cousine dort.

Mein Lieblingsort ist in der Natur in der Natur, weil ich gerne in der Natur bin.

MEIN Lieblingsort

Mein Lieblingsort ist eine gedeckte Tonne unter einem Strauch. Ich finde es dort schön, weil es immer unter mir pleschert und über mir raschelt fals es windet, und ich fast alles in meiner Umgebung überblicken kann.



Elin

Mein Lieblingsort

Mein Lieblingsort ist auf dem Hof. Bei den Tieren. Es ist mein Lieblingsort, weil es halt viele Tiere gibt und mein Schaf Elihe, die so verschmust ist, dort Lebt.





mein Lieblings ort
ist mein dudi Club
von mir und
meinen Freunden.
Ich fiende dort ist es schön
wegen allen Pokemon Karten.
von Fiona Heil

Mein Liblingsort.

Mein Zimmer, ist mein Revir,
weil dort lebe ich und, dort
sind meine spielzeuge.

Mein Lieblingsort

ist im Wald, weil es ist die Natur und es hat Schaten.

Yanick

Mein Lieblingsort

Joaquin

Mein Lieblingsort ist bei mir Zuhause im Garten. Dort kann ich Fussball spielen und Zelten. Dort kann ich auch die Fahnen von meinen drei Nationalitäten sehen.



rfan

Mein Lieblingsort ist im Bett und in meine mutters Bauch. Und noch im Bernabeu. Das ist ein Fussballstadion.

Mein Lieblings ort ist Kosovo,
weil es meine Heimat ist.

Laurin

Mein Lieblingsort

Mein Lieblingsort ist beim
Gottimeitli von meiner Mutter
auf dem Hof. Weil Pferde
meine Lieblingstiere sihnd. **Luisa**

Mein Lieblingsort

Mein Lieblingsort wiird mein Zimer
sein.
Warum? Weil ich dort meine Ruhe
habe. Von Ewan

Mein Liblingsort

Mein Liblingsort ist bei Patrizia auf dem Sofa. Weil immer Nilo, der Hund, auf die Knie kommt.

Das ist soo süss.

Mein zweiter Ort ist:

Beim Stall bei den Kälbern.

Sie freien sich immer über Milch.

Mein dritter Ort ist bei meiner Kaze Mimi, wel sie sich immer foit. Sie liebt es, wenn man sie krault.

Mein Lieblingsort Lean

Ist vor dem Kühlschrank, weil es kalt ist und ich gerne esse. Ich mag Salami - Käse - Quark - Schinken - Eier - Soki - Milch - Eis - - Gurke. Ende

Mein Lieblingsort ist im meinem Bett, im Zimmer und Geheimraum, Lieb ich, weil es dort klein ist, kann ich meine Sachen verstecken und es ist sehr Gemütlich.

Mein Liblinsplatz ist
im Dachzelt im Camper,
weil ich es so schön
find dort oben zu sein.

Amelie





Mein Liblings ort ist
ih Italien, weiles eine
schöne Burg hat.

Chuchichäschtli



Pie de Limón y Frambuesa
(Zitronen-Himbeer-Pie)

(für 6 bis 8 Personen)

Zutaten:

Boden:

- 1 ½ Packungen Lotus-Guezli
- 160 g geschmolzene Butter

Füllung:

- 2 Dosen Kondensmilch
- 150 ml frisch gepresster Zitronensaft
- Abrieb von 1 Orange
- 3 Eigelb
- 200 g frische Himbeeren (auf keinen Fall gefroren)

Baiser-Haube (Meringue):

- 3 Eiweiss
- 240 g Zucker
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

- **Für den Boden:** Die vorher gemahlenen Guezli in eine Schüssel geben. Die geschmolzene Butter hinzufügen und alles sehr gut vermischen, bis ein feuchter, sandiger Teig entsteht. Den Teig in die Backform geben und mithilfe eines Glasbodens fest andrücken, bis die Form gleichmässig und kompakt bedeckt ist. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 10 Minuten backen. Danach beiseite stellen.






- **Für die Füllung:** Alle Zutaten für die Füllung – ausser den Himbeeren – in eine Schüssel geben. Mit einem Schwingbesen von Hand verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Die Mischung auf den vorgebackenen Boden giessen und für weitere 12 Minuten bei denselben 180 °C in den Ofen schieben. Danach abkühlen lassen, während die Meringue zubereitet wird.





- **Für die Meringue:** Aus Wasser und Zucker einen Sirup kochen. Das Eiweiss steif schlagen, bis es beginnt, fest zu werden. Den heissen Sirup in einem dünnen Faden unter ständigem Weiterschlagen in den Eischnee einfliessen lassen. So lange weiterschlagen, bis die Masse vollständig abgekühlt ist und die Meringue fest und glänzend aussieht.



Fertigstellung: Die frischen Himbeeren auf der abgekühlten Füllung verteilen, dabei einige Früchte für die Dekoration beiseitelegen. Die Meringue nach Belieben auf der Pie verteilen und mit den restlichen Himbeeren dekorieren. Nach Wunsch mit etwas Mohnsamen bestreuen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.




Hintergrund:
Diese Pie ist ein absoluter Klassiker der chilenischen Konditorei. Sie darf bei keiner Teestunde fehlen (in Chile traditionell als *«La Once»* bekannt). Ihre globalen Wurzeln liegen in der englischen Zitronencreme (*Lemon Curd*). In Chile wurde das Rezept an die lokalen Zutaten angepasst, wie die Verwendung von chilenischen Limetten (*Limón Sutil*) und gezuckerter Kondensmilch. Zudem ist sie stark von der französischen Küche geprägt, die einst von Einwanderern nach Chile gebracht wurde. Heute wird dieses Dessert von Norden bis Süden im ganzen Land geliebt und genossen.

Guten Appetit – buen apetito!
Macarena Monso Dätwyler

Reutlingen: mehr als eine Haltestelle

Das Leben in den Winterthurer Aussenwachten folgt einem anderen Takt als in der Stadt. Menschen aus allen grösseren Aussenwachten erzählen in dieser Sommerserie vom Leben rund um Winterthur. Den Auftakt macht Reutlingen bei Oberwinterthur.



Reutlingen aus der Vogelperspektive. 413 Menschen leben hier. (Bild: Alex Eichmann)

Reutlingen ist neben Sennhof die einzige Winterthurer Aussenwacht, die per Zug erreichbar ist. Auf ihren Bahnhof sin die Reutlinger:innen besonders stolz. Max Büchler ist mit seiner Familie 1987 nach Reutlingen gezogen und hat hier Wurzeln geschlagen. «Der Bahnhof ist für uns das Non-Plus-Ultra», sagt der pensionierte Reutlinger. Heute geht es per Zug dreimal pro Stunde nach Winterthur, einmal davon sogar direkt nach Zürich. «So können wir unkompliziert unsere Tochter und Enkelin in Zürich besuchen», erzählt Büchler. Für die Haltestelle Reutlingen hat der Ortsverein mehrmals kämpfen müssen. Zuerst dafür, dass Reutlingen nicht nur inoffizielle Haltestelle bleibt, sondern einen richtigen Bahnhof erhält. Und zuletzt dafür, dass der Bahnhof bestehen bleibt, obwohl eine Sanierung der Stadt zu teuer erschien. Stattdessen investierte sie zusammen mit den SBB in den Umbau des Bahnhofs. «Wir sind froh, dass das Thema ein für alle Mal vom Tisch ist», sagt Büchler.



Bis in die 1980er Jahre war die Haltestelle offiziell ohne Namen und nicht im Fahrplan vermerkt. (Bild: Sammlung Winterthur)

Auch Tilla Both ist froh um den guten ÖV, sie pendelt damit zur Arbeit ins Labor des Unispitals Zürich. Ihre Familie kam 2015 nach Reutlingen. Ein guter Zufall, wie sie sagt: «Wir haben uns auch in Elsau Häuser angeschaut. Aber hier hat alles gepasst». Sie selbst kommt aus Wülflingen und ist am Stadtrand neben «Feldern und Wald» aufgewachsen. «Mein Kinder geniessen hier die gleiche Freiheit. Sie können raus und machen was sie wollen», sagt sie. Kindergarten bis und mit der zweiten Klasse besuchen die Kinder in Stadel, danach in Reutlingen. Die Schulen sind klein, überschaubar und altersdurchmischt. Für die Kinder sei das ein Gewinn, meint Both: «Sie haben weniger Konflikte untereinander und sind selbstständiger».



Tilla Both fühlt sich in Reutlingen wohl (Gioia Jöhri)

Die Schule war auch der Grund, weshalb Max Büchlers Familie nach Reutlingen kam. «1985 wollte man die Schule wegen zu wenigen Kindern schliessen», erzählt er. Soweit wollte es der damalige Ortsverein-Präsident Ueli Müller nicht kommen lassen. «Er baute drei Reihenhäuser auf eigenes Risiko und suchte Familien mit Kindern, die sie kaufen wollten», sag Büchler. «Die Kinder hatten wir und so verschlug es uns nach
Reutlingen», sagt Büchler schmunzelnd. Die Schule blieb bis heute offen. Die 1970er Jahre waren für das Dorf eine Zeit der Stagnation, obwohl alle Wohngebiete rundherum wuchsen. Der Stadtrat überlegte sogar, ob Reutlingen einer Satellitenstadt weichen sollte. Pläne für neue Wohnüberbauungen im historischen Dorfkern wurden bereits ausgearbeitet, doch wurden nie umgesetzt. 1977 wurde Reutlingen ins Inventar der schützenswerten Orte aufgenommen, was alle Abrisspläne beendete. In den 1980er Jahren kam dann endlich die Kanalisation und die lang ersehnte Umfahrungsstrasse, die die engen Gassen von gefährlichem Verkehr entlastete. In der Folge wuchs die Bevölkerung in Reutlingen wieder und zählt heute etwas mehr als 400 Personen. Grosses Verkehrsaufkommen ist in Reutlingen heute nur noch von der nahegelegenen Autobahn her zu hören.



Die Reutlinger:innen kämpften lange und kreativ für ihre Umfahrungsstrasse. (Bild: Gioia Jöhri)

Max Büchler erinnert sich an viele Dorfaktivitäten, vom Sagifest bis zu den Konzerten des Männerchors. Dieser hat sich zwar aufgelöst, das gern genutzte Männerchor-Hüsli steht aber noch. Der Ortsverein von Reutlingen ist hingegen noch aktiv und organisiert die meisten Anlässe im Dorfkalender. Früher gab es zudem einen Radverein. Max Büchler zeigt stolz das damalige Trikot. Er fahre damit noch immer ins Tösstal: «Einmal haben mich Leute aus dem deutschen Reutlingen sogar angesprochen», freut er sich. Zur grossen Schwesterstadt in Deutschland gab es Ende des 20.Jahrhunderts einige Verbindungen. Der Ortsverein hat zweimal eine Carreise von Reutlingen nach Reutlingen DE organisiert. «Da wurden wir jeweils hochoffiziell vom Bürgermeister empfangen», erzählt Büchler lachend.



Max Büchler zeigt sein Reutlinger Trikot gerne. (Bild: Gioia Jöhri)

In Reutlingen fühle man sich gleichzeitig als Winterthurer und Reutlinger, sagt Max Büchler. «Wir fühlen uns sehr wohl hier im Grünen und hoffen, dass unsere Enkelin eines Tages das Haus übernehmen möchte», erzählt er. Das Einzige, was schade sei: «Es gibt eine neue Anonymität im Dorf. Von etwa 200 Familien sind nur etwa 100 an den Anlässen des Ortsvereins». Heute teile sich das Dorf sogar in Ober- und Unterdorf, sagt Tilla Both. Manche stören sich daran, dass man nicht mehr alle Leute kenne. «Wer im Oberdorf wohnt, kennt andere Leute als diejenigen im Unterdorf», sagt Both, die bei der Dorfzeitung «Reutlinger Post» engagiert ist. Sie sagt: «Andere wünschen sich vielleicht noch mehr Zusammensein, aber mir gefällt es so». Ihre Kinder würden sich einen Laden wünschen. «Aber man weiss, auf was man sich einlässt, wenn man in eine Aussenwacht zieht».



Gioia Jöhri

Artikel aus dem digitalen Stadtmagazin WNTI, Veröffentlicht am 28. Juli 2026, geschrieben von Gioia Jöhri.

Dorfchronik

In der letzten Ausgabe habe ich es schon angekündigt. Unsere Chronik, «*Reutlingen. Portrait einer Winterthurer Aussenwacht*», wurde in die Sammlung der Zentralbibliothek Zürich aufgenommen.
Im Gegenzug hat die Zentralbibliothek das Werk digitalisiert und uns zur Verfügung gestellt. Da das Buch vergriffen ist, wird es so für alle Interessierten wieder zugänglich gemacht.
Die Geschichte von Reutlingen, Anekdoten und Bilder wurden darin durch verschiedene Dorfbewohner zusammengetragen und geschildert. So bleiben uns diese Erinnerungen erhalten. Einige der Autoren sind heute noch in Reutlingen wohnhaft. Das war eine sehr wertvolle Arbeit. Vielen Dank!



Die elektronische Ausgabe findet ihr via das Mitglieder Login im öffentlichen Bereich unserer Vereinssoftware Clubdesk, wo auch sonst noch die eine oder andere interessante Information zu finden ist oder sein wird. Hier nochmals die Zugangsdaten:
Auf www.clubdesk.com auf Login Vereinsverwaltung klicken. Und dann:



Darin hat man Zugriff auf den Ortsvereinkalender und öffentliche Dokumente.

Ebenso ist die Chronik auf unserer Homepage unter https://winterthur-reutlingen.ch/chronik/, ganz unten auf der Seite, aufrufbar oder via diesen QR-Code.

Viel Freude beim Lesen!
Birgit Cano
Präsidentin Ortsverein Reutlingen

Aktuelle Daten

Senioren – Mittagstisch

21. Oktober
18. November
16. Dezember

In der Regel am 3. Mittwoch des Monates um 12.00 Uhr
im Restaurant Eintracht

Abmeldungen:
Jeweils bis Sonntagabend vor dem Essen, Restaurant Eintracht Tel. 052 242 15 40
Mail: info@eintracht-reutlingen.ch

Verantwortliche Begleitperson: Frau Brigitta Mühlebach,
Tel.052 242 66 09 Mail: brika@hispeed.ch

Reutlingerinnen und Reutlinger im Pensionsalter sind herzlich dazu eingeladen.
Bitte Kontakt aufnehmen mit Brigitta Mühlebach.



Jeden Freitagmorgen von 10.00 bis 11.00 Uhr Frauencafé in der Eintracht

Jeden letzten Donnerstag des Monates Stammtisch in der Eintracht ab 20.00 Uhr

Daten / Termine Schule

Sa, 03. – So, 18. Okt. 2026	Herbstferien
Do, 17. oder Fr, 18. Dez.2026	Schulsilvester
Sa, 19. Dez. 2026 – So, 03. Jan. 2027	Weihnachtsferien
Sa, 06. – So, 21. Feb. 2027	Sportferien

Warum ein Rauchstopp so schwierig ist und sich Versuche immer wieder lohnen

Zwei von drei Personen, die jemals eine Zigarette geraucht haben, werden abhängig. Nikotin zählt zu den Substanzen, die sehr schnell süchtig machen. Wer aufhören will, braucht mehr als Willenskraft, sondern auch klare Strategien und Geduld. Warum ist es so schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören?

Vorbemerkung: Nikotin ist die Substanz im Tabak, die abhängig macht. Wenn in diesem Text von Zigaretten gesprochen wird, sind damit alle unterschiedlichen Tabak- und Nikotinprodukte mitgemeint.

Kaffee, Pausen, Stress, Ärger, unterwegs oder nach dem Essen: Viele Alltagssituationen können zu sogenannten Triggern werden. Mit Trigger sind Reize gemeint, die unbewusst das Verlangen nach einer Zigarette auslösen. Das Gehirn lernt nämlich, bestimmte Situationen, Emotionen oder Sinnesreize mit dem Rauchen zu verknüpfen.
Schon kurze Zeit ohne Nikotin führt zu Unruhe und starkem Verlangen. Das sind Entzugssymptome, die bei erneutem Konsum wieder abklingen. So entsteht die Illusion, dass Rauchen entspannt. Die Zigarette bringt Betroffene jedoch lediglich zurück in den «Normalzustand», wobei die wahrgenommene Entspannung nur von kurzer Dauer ist.

Hartnäckige Gewohnheiten erschweren das Aufhören
Das Gehirn verknüpft Rauchen mit Belohnung und Wohlbefinden. Mit jeder Zigarette wird diese Verbindung zwischen Rauchen und Belohnung verstärkt. Zusätzlich entsteht ein enormer Drang, erneut zu konsumieren. Diese Vorgänge im Gehirn laufen weitgehend automatisch und unbewusst ab.
Für viele wird der Griff zur Zigarette zur Gewohnheit – zum Beispiel nach dem Essen oder in der Kaffeepause. So wird das Rauchen mit alltäglichen Abläufen verknüpft, was diese Gewohnheit so hartnäckig macht.
Beim Rauchstoppversuch muss darum nicht nur der Nikotinentzug bewältigt werden, sondern es müssen auch eingespielte Rituale durch neue Routinen ersetzt werden.
Selten gelingt ein Rauchstopp beim ersten Versuch. Es braucht Zeit, sein Verhalten langfristig zu ändern. Rückfälle sind gleichzeitig auch Chancen, aus denen gelernt werden kann und gehören zu jedem Lernprozess dazu.

Gemeinsam fällt der Ausstieg leichter
Die meisten Menschen brauchen mehrere Anläufe, um das Rauchen zu reduzieren oder ganz damit aufzuhören. Manchmal reichen wenige Gespräche, manchmal ist aber auch eine längere Begleitung nötig. Sie müssen den Rauchstopp nicht alleine angehen. Denn die Erfahrung zeigt: Gemeinsam fällt der Ausstieg leichter. Machen Sie mit beim «Rauchfreien Monat». Der «Rauchfreie Monat» ist eine Kampagne des Bundes und findet diesen November bereits zum fünften Mal statt. Jedes Jahr starten

Tausende motivierte Menschen in der ganzen Schweiz den Versuch eines nikotinfreien Lebens.
Die Teilnehmenden werden während 40 Tagen begleitet und erhalten praktische Unterstützung für den Alltag. Dazu gehören ein Tagebuch, hilfreiche Informationen von Fachpersonen sowie die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen. Bei Bedarf kann zudem eine persönliche Beratung durch Rauchstopp-Expert:innen in Anspruch genommen werden.
Die Teilnahme ist kostenlos und richtet sich an alle Erwachsenen, die auf Zigaretten, E-Zigaretten, Snus oder dergleichen verzichten möchten.

Anmeldung via QR-Code oder über die Website www.rauchfreiermonat.ch:

RAUCHFREIER MONAT
IM NOVEMBER

Möchten Sie mehr Informationen oder benötigen Sie Hilfe beim Rauchstopp? Die Integrierte Suchthilfe Winterthur bietet Information, Beratung oder Behandlung.

Integrierte Suchthilfe Winterthur
Tösstalstrasse 19, 8400 Winterthur
052 267 66 10

sucht.winterthur.ch
da helfen wir weiter
Unsere Themen sind Alkohol, Kokain, Cannabis, Heroin, Onlinesucht, Partydrogen, Spielsucht, Medikamente

Prävention und Frühintervention Winterthur

Linda Tschudi
Fachmitarbeiterin Prävention

Stadt Winterthur
Departement Soziales
Abteilung Prävention und Frühintervention
Technikumstrasse 1
8403 Winterthur

Letzte Seite

Jahresprogramm

So, 27. September 2026	Dorf Flohmarkt (Schulhausplatz)
Do, 12. November 2026	Räbeliechtliumzug in Stadel
So, 15. November2026	Einweihung Bücherkiste Männerchorhüsli
Fr, 04. Dezember 2026	Adventshöck Männerchorhüüsli
Fr, 01 Januar 2027	Neujahrsapero Männerchorhüüsli
Sa, 23. Januar 2027	Fondueplausch (Zinzikerweg 13)
Fr, 19. März 2027	Mitgliederversammlung (Eintracht)

Impressum

Präsidentin OV	Birgit Cano, Reutlingerstrasse 22 Tel. 076 334 31 44 E-Mail: birgit.cano@ov-r.ch
Vize-Präsident OV	Peter Kipp, Fallenstettenweg 45, Tel. 079 605 14 37 E-Mail: peter.kipp@ov-r.ch
Redaktion	Vreni Hegglin, Fallenstettenweg 23, Tel. 052 242 92 04 E-Mail: hegglin-wurm.ch@bluewin.ch Tilla Both, Reutlingerstrasse 112c E-Mail chitati88@yahoo.de
Fotos	B. Cano, B. Capeder, S. Corti, A. Eichmann, M. Harb, V. Hegglin, A. Höhener, G. Jöhri, R. Lal, M. Monso Dätwyler, C. Ulrich, S. Witt
Druck	Meyerhans Druck AG
Auflage	230 Exemplare
Erscheint	viermal jährlich

Die Reutlinger Post wird durch die Fachstelle Soziale Stadtentwicklung Winterthur unterstützt.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: Freitag, 13. Nov. 2026

Adventsmarkt

IN REUTLINGEN

28.11.26 – 29.11.26







Besuchen Sie uns im

Männerchorhüsli

IN REUTLINGEN













- Deko & Geschenkideen
- Adventskränze & Gestecke
- Gestricktes & Genähtes
- Leckereien & Kleinigkeiten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Organisation :
Sarah Witt
Reutlingerstrasse 105
8404 Winterthur
079 558 44 22