

ALLPOWER
LENZBURG



MARS VERÄNDERUNG

LEBENSFREUDE
ZEIT

BULLETIN
MÄRZ 2022

VORWORT

Liebe Leserin

Lieber Leser

«Singen die Vögel im Frühling auf den Zweigen, beenden sie des Winters Schweigen.»

Genau wie in diesem Zitat erwähnt, drehen wir dem Winter den Rücken und wenden uns dem Frühling zu. Nicht nur der offizielle Frühlingsanfang wird im Monat März gefeiert, auch ganz viele weitere Gedenktage, ob politisch oder kurios, finden im Monat März statt.

Die Blumen blühen, Freizeitbeschäftigungen in der Natur werden wieder aktiv wahrgenommen und allgemein ist die Stimmung der Menschen wieder herzlicher. Der Frühlingsputz wird in Angriff genommen. Nicht nur Haus und Garten sind wichtig, sondern genauso der eigene Körper.

Doch wie kam es zum Namen März und was hat der März mit dem Planeten Mars oder dem Schokoladenriegel Mars zu tun? Wir möchten euch alles Wissenswerte zum Monat März zusammenfassen.

Sollten Sie sich noch keine festen Pläne vorgenommen haben, so stellen wir Ihnen einige interessante Sehenswürdigkeiten in der Umgebung Lenzburg vor.

Wir wünschen Ihnen jetzt schon einen schönen Einstieg in den Frühling,

Ihr Marketing Team

Herausgeber



Allpower Lenzburg
Kaufm. Praxisfirma der
SANTIS TRAINING AG
Sägestrasse 26
5600 Lenzburg
Tel. 056 200 93 39
Fax. 056 200 93 33
apw.marketing@allpower.ch
www.allpower.ch

Redaktion

C. Junghanns
M. Fröhle
S. Hochstrasser
S. Hofer

Korrektorat

J. W. Kooijmans
R. Kohler

Bilder

Pixabay
Unsplash

INHALT

Gewinnspiel	4
Schoggi-Riegel	
März / Mars	5- 10
Bedeutung des Monats & Planeten	
Veränderung	11- 15
Blumen über die Paarungszeit der Tiere bis hin zum Frühlingsputz	
Lebensfreude	16- 21
Besseres Wohlbefinden durch die Sonne und Ernährung	
Zeit	22 - 27
Sehenswürdigkeiten in der Region Lenzburg, die Zeitumstellung & anstehende Gedenktage im März	

Gewinnspiel



Süss...

Bis zum Mars haben wir **Suchbilder** versteckt.

Was meinen Sie, wieviel Mal, können Sie unseren Mars entdecken?

Auf den Gewinner/in, welcher ausgelost wird, wartet natürlich eine kleine Überraschung.

Bitte senden Sie uns eine E-Mail mit der Anzahl vom Mars.

apw.marketing@allpower.ch

***... sind auch
unsere „Mars“ Schoggi-Riegel***

***Warum heisst der Schokoriegel
„Mars“?***

Der Mars-Riegel wurde 1932 von Forrest Mars,
dem Sohn des Firmengründers
Frank C. Mars entwickelt.

Benannt ist der Planet nach dem römischen
Kriegsgott Mars.

Er wird auch der "rote Planet" genannt.
Seine Oberfläche enthält nämlich viel Eisen,
genauer gesagt Eisenoxyd-Staub.





M
Ä
R
Z

Erfahren wir Wissenswertes über den Monat März und
machen dann eine Reise zu dem Planeten Mars

M
A
R
S



Bauernregeln

M

Ä

R

Z

- Ein fauler, feuchter März ist jedes Bauern Schmerz.
- Fürchte nicht den Schnee im März, darunter schlägt ein warmes Herz.
- Schnee, der erst im Märzen weht,

abends kommt und gleich vergeht.

- Siehst du im März gelbe Blumen im Freien, magst du getrost deinen Samen streuen.
- Säst du im März zu früh, ist' es oft vergebene Müh'.



Warum heisst der März...

Der **März** ist nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt und heisst im Lateinischen *Martius*.

Auf Deutsch existieren die veralteten Begriffe Lenzing oder Lenzmond.

MÄRZ

Wissenswertes über den März

Der **März** ist im gregorianischen Kalender der dritte Monat des Jahres.

Um 450 v. Chr. wurde der Jahresbeginn auf den Januar verlegt.

Er liegt zwischen Februar und April.

Im alten Rom galt der **März** als die Jahreszeit, zu der nach der Winterpause ein bewaffneter Konflikt wieder aufgenommen wurde. Das war nicht immer so.

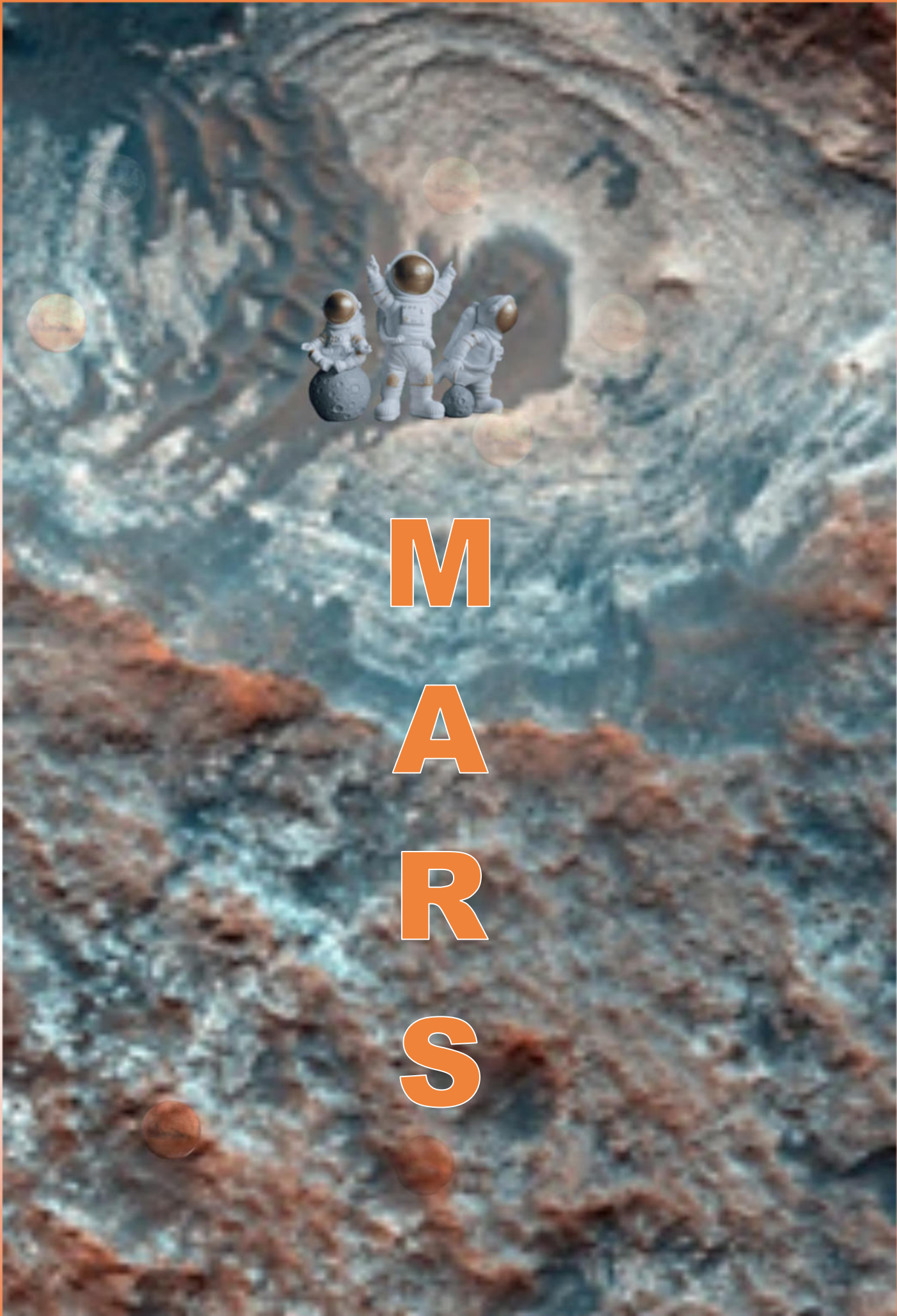
Der 1. März markiert den meteorologischen Frühlingsanfang.

Die Tagundnachtgleiche, der astronomische Frühlingsbeginn, findet in den nächsten Jahrzehnten

meist am 20. März statt. An diesem Tag steht die Sonne über dem Äquator im Zenit.

Interessant ist auch, dass der März stets mit demselben Wochentag beginnt, wie der November und in Nichtschaltjahren auch wie der Februar.







Warum ist der Mars so interessant?

Der Mars hat vergleichsweise viel zu bieten. Er ist geologisch vielfältig, hat eine Atmosphäre, Wasser findet sich als Eis und womöglich auch im Untergrund. Das lang ersehnte Leben auf dem Mars wurde allerdings bislang nicht entdeckt.

Mars Missionen starten immer etwa zur gleichen Zeit. Denn alle zwei Jahre ist der Mars uns besonders nah und die Reise zu unserem äusseren Nachbarplaneten ist günstig.

So machen sich Raumsonden auf den Weg zum Mars. 2020 starteten gleich drei Missionen zum roten Planeten. Im Februar 2021 kamen alle drei an. Eine bleibt im Orbit, zwei sind auf dem Planeten gelandet.

Trotz der vielen Besuche, die der Mars von Raumsonden schon bekam, bleibt er
- neben dem Mond - das attraktivste Ziel im Sonnensystem für die Raumfahrt.

Was gibt es Neues über den Mars?

Am 18. Februar 2021 ist auch der neuste Mars-Rover Perseverance auf dem Mars gelandet. Bereits kurz nach seiner Ankunft auf dem Mars im Februar hat er den Forschern Daten zur Erde geschickt.

Ist es möglich auf dem Mars zu leben?

Höheres oder gar intelligentes Leben gibt es auf dem Mars nicht,
Wissenschaftler halten jedoch primitive Lebensformen (Mikroben) tiefer im Boden, wo sie vor UV-Strahlen geschützt wären, für denkbar.

Wann und wo der Mars zu sehen ist.

Der März bietet eine wunderschöne Planetenkonstellation - für alle, die morgens vor der Sonne unterwegs sind:
Venus und Mars ziehen durch die Morgendämmerung und treffen auf Saturn, wenn gerade die Mondsichel vorbei zieht.



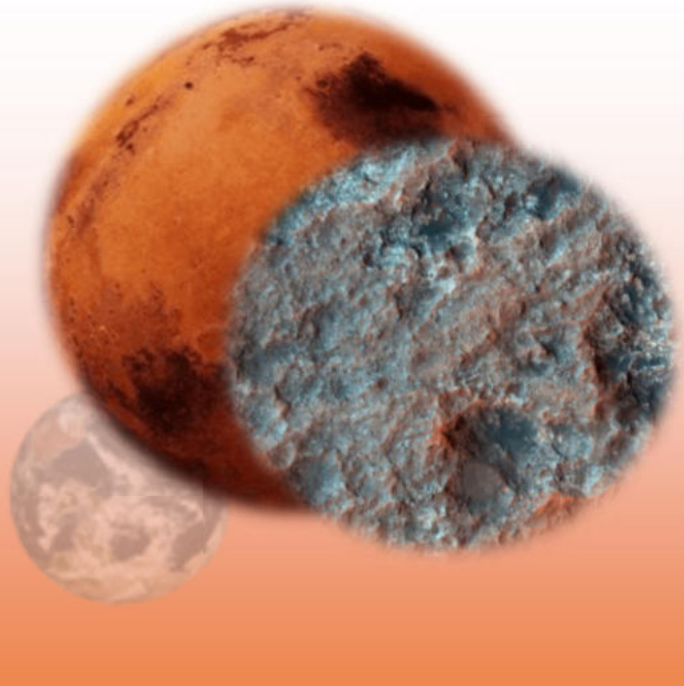


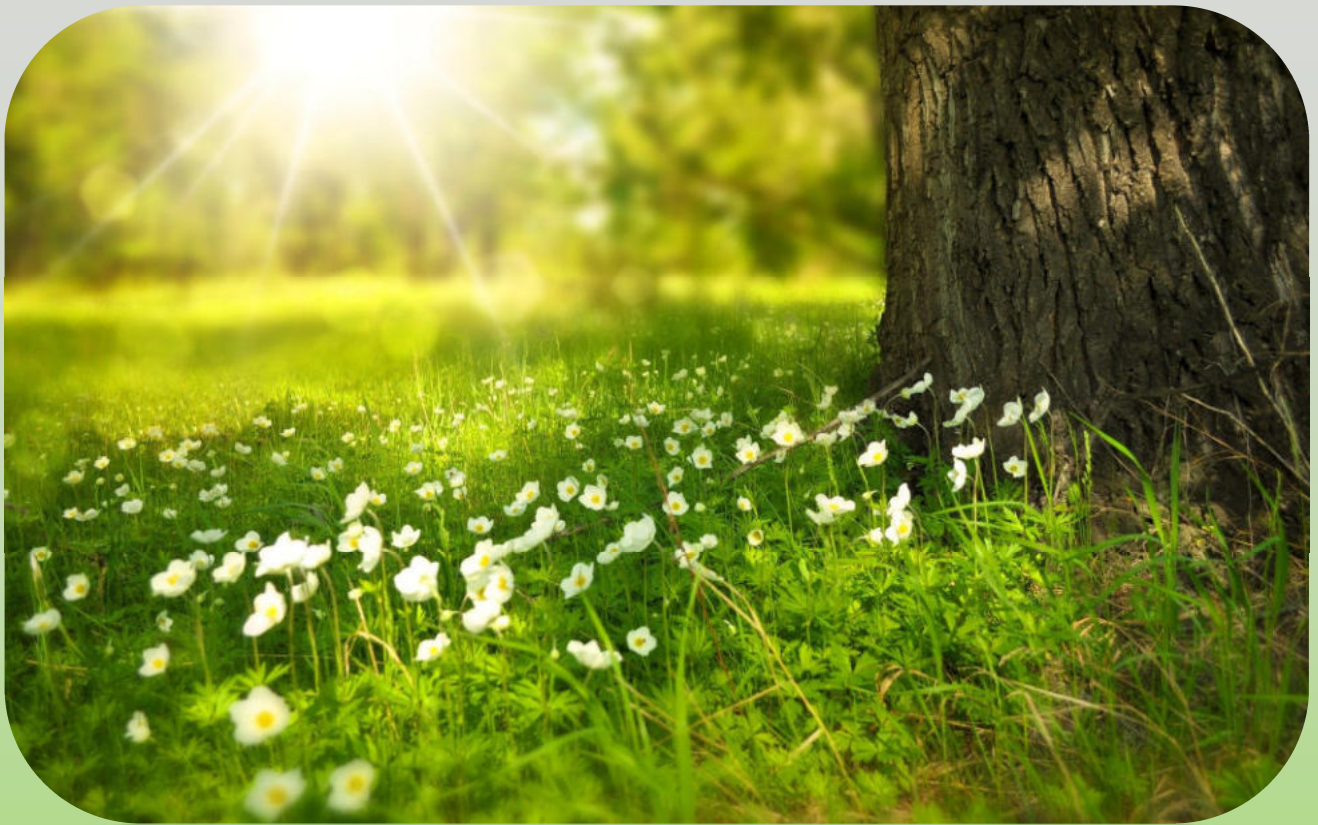
Mars-Menschen 1938 in Süd-England?

Am Abend des 30. Oktober 1938, einen Tag vor Halloween, ging der Schauspieler und Regisseur Orson Welles in New York auf Sendung, um für CBS eine Hörspiel-Fassung des Science-Fiction-Romans „Krieg der Welten“ zu präsentieren.

Das Buch des britischen Autors H.G. Wells war 1898 erschienen und verarbeitete in einer packenden Schilderung die Invasion Südenglands durch Marsmenschen, zeitgenössische Rassenbeziehungen, Kolonialismus und technologischem Fortschritt. Der Drehbuchautor Howard Koch hatte die Vorlage gemeinsam mit Welles zu einer einstündigen „Live-Reportage“ über die Landung von Marsmenschen an der amerikanischen Ostküste umgestaltet.

Das Ergebnis war beklemmend und machte die Übertragung zu einer künstlerischen Sternstunde des Radios. Ob allerdings während der Sendung tatsächlich Millionen Amerikaner glaubten, Ausserirdische würden New York und New Jersey in Schutt und Asche legen, wie es die Schlagzeilen der Zeitungen in den Tagen danach suggerierten, wird inzwischen bezweifelt.





Veränderung

Es wird Bunt, die Knospen spriessen!

Blumen im März

Die Sonne beginnt zu wärmen, die ersten Blätter spriessen an den Bäumen, die Luft riecht irgendwie nach Frühling: Spätestens jetzt muss der Winter langsam weichen. Im März beginnt nun richtig die Zeit der Frühblüher. Hier ein paar ausgewählte Exemplare:

Krokusse, Tulpen und Narzissen schießen aus dem Boden und auch die zarten Gänseblümchen zeigen sich. Da die Tage nun langsam wieder länger werden, lockt die Sonne die Frühblüher mit zunehmender Kraft aus der Erde und lässt dabei bunte Blütenteppiche entstehen. Denn Blumen im März leuchten in allen Farben und harmonieren mit den grünenden Wäldern und Wiesen. Der Frühling ist da!



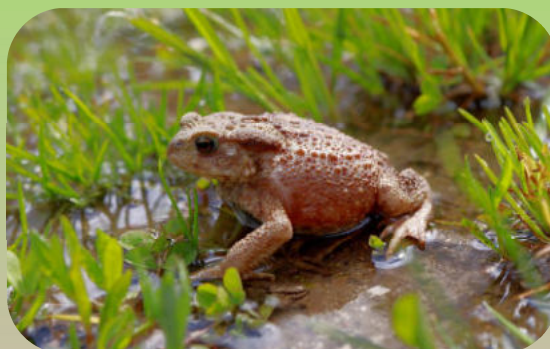
Wiedererwachen, mit Neugierde!

Tiere im März

Im Frühling beginnt das Leben nach der kalten Jahreszeit in die Natur zurückzukehren. Tiere erwachen aus dem Winterschlaf, Zugvögel kehren zurück und Tierbabys werden geboren. Wir zeigen Ihnen, was in der Tierwelt im Frühling abgeht. In der Vogelwelt ist im Frühling besonders viel los. Die ersten Frühlingsboten sind Zugvögel, die aus ihren Überwinterungsgebieten im Süden in die Schweiz zurückkehren, um dort zu brüten. Beispiele dafür sind Kohlmeise und der Buchfink.



Im Frühling beginnen Kröten, Frösche und Molche zu wandern. Denn diese Amphibien legen ihre Eier immer genau in die Gewässer, in denen sie selbst geschlüpft sind. Und so kommt es jedes Jahr im Februar, spätestens im März, wieder zu gefährlichen Krötenwanderungen über Strassen und andere Hindernisse.



Paarungszeit und Tierbabys

Wildschweine: Zwischen März und Mai, manchmal auch schon früher, kommen nach einer Tragzeit von vier Monaten etwa 6 Frischlinge zur Welt.



Dachse: Dachse können sich grundsätzlich von Januar bis Oktober paaren, doch die Hauptpaarungszeit ist im Februar und März, weshalb von Ende Februar bis April nach einer Tragzeit von ca. 1,5 Monaten viele Dachsbabys zur Welt kommen.
Pro Wurf sind es 2 bis 5 Jungtiere.



Frettchen: Nur während der Ranz, der Brunftzeit von März bis September, sind Frettchen paarungsbereit. Das Weibchen, auch Fähe genannt, gibt dabei den Zeitpunkt zur Paarung vor: Alle sechs bis zehn Tage ist eine Paarung während der Ranzzeit möglich.



Reinheit und Ordnung: Tipps und Tricks!

Frühlingsputz

Organisation und Planung sind das A und O für einen stressfreien und effektiven Frühlingsputz.

1. Erst aufräumen und entrümpeln, dann putzen.
2. Immer von hinten nach vorne und von oben nach unten putzen.
3. Als Rechtshänder von rechts nach links, als Linkshänder umgekehrt putzen.
4. Staubwischen kommt vor dem Staubsaugen.



Großes bewährte Hausmittel wie Essig, Zitrone, Backpulver oder Salz sind auch heute noch effektive Helfer beim Frühlingsputz.



Mit Ihrer Lieblingsmusik macht das Putzvorhaben gleich viel mehr Spaß. Stellen Sie sich eine Gute-Laune-Musikliste zusammen, zu der Sie den Staubwedel schwingen lassen können.

Zudem sollten Sie sich zwischendurch und nach getaner Arbeit mit energiereichen und gesunden Snacks belohnen.



Jetzt, wo Sie Platz für Neues geschaffen haben und alles blitzblank geputzt ist, können Sie Ihr Zuhause noch den letzten Schliff geben. Nutzen Sie den Frühlingsputz, um frischen Pepp in Ihre vier Wände zu bringen. Stellen Sie das Sofa um, arrangieren Sie Einrichtungsgegenstände neu oder besorgen Sie sich kleine Dekoartikel, die Ihr Haus oder Ihre Wohnung in gebührendem Glanz erstrahlen lassen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Frühlingsputz.

LEBENSFREUDE LEBEN & FREUDE

Gehen wir doch in uns und sind einfach mal dankbar, was uns das Leben an Freude schenkt. Die grimmigen Winterschläfer und Nachteulen schnaufen schon mal tief durch. Was kommt jetzt? Eigentlich ein toller Einstieg um in den Tag zu starten. Dankbar sein! Wofür das ganze? Sie brauchen dazu einen Stift und ein Blatt Papier. Notieren Sie am Morgen einfach mal, wofür Sie dankbar sind und wiederholen Sie dies einige Tage. Sie werden sehen, dass sich die Stimmung automatisch hebt und wir wissen die kleinen Freuden im Leben einfach nochmal mehr zu schätzen. Auch wenn es nur einmal in der Woche ist. Es gibt kein richtig oder falsch.



Ich bin dankbar...
...dass die Sonne scheint
...dass ich an mich glaube
...für meine Familie
...für mein Wissen
...für meine tollen Freunde.

Im Frühling geht das alles noch etwas einfacher. Wir wachen mit den ersten Sonnenstrahlen auf, sind länger wach, sind besser gelaunt, haben mehr Energie. Wieso das alles? Warum "blühen" wir auf wie eine Wiese voller Blumen.

VITAMIN D... auch das Sonnenvitamin genannt ist dafür verantwortlich. Also ab an die Sonne und auftanken. Das Vitamin wirkt auf Gehirn, Nerven, Knochen, Darm, Muskeln und Psyche.

Fazit, ein **SUPERVITAMIN**

Doktor Besserwisser sagt:

Vitamin D dient als Botenstoff für das Glückshormon Serotonin und hilft bei der Verwertung von Dopamin und der Synthese von Noradrenalin. Alle diese Botenstoffe haben einen Einfluss auf die Stimmung und psychische Verfassung.

TIPP: Es empfiehlt sich also ab Oktober bis März mit Vitamin D-Tropfen zu unterstützen und für die Wagemutigen, buchen Sie Urlaub und ab an die Sonne.

Frühlingsputz für den Körper

Noch mehr LEBEN, noch mehr FREUDE. Ein kleiner "Putz" im Körper kann enorm vitalisierend sein. Gehen wir voran mit...**CHIA**

Das „ölige“ Gold der Azteken. Die Chia-Samen regulieren den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel, regen die Verdauung an und wirkt entzündungshemmend. Optimal geeignet für Diabetiker.

Bei den Azteken sagte man den wertvollen Samen nach, das bereits zwei Teelöffel ausreichten, um den Tagesbedarf an Energie zu decken. Mit 15gr ist die empfohlene gesunde Tagesdosis erreicht.

Die Samen bestehen aus fast 30% Öl, davon überwiegend die wertvollen Omega 3 Fettsäuren, die sich auf die Blutfettwerte auswirken und somit den Cholesterinspiegel im Zaum halten.

Kurz gesagt finden Sie in Chia-Samen folgendes:



- Protein
- Omega 3
- Kalzium
- Kalium
- Vitamin B3
- Ballaststoffe

Chia Pudding - der Powerkick für den Tag !

- 10g Chia-Samen
- 2dl Mandel- oder Kokosmilch
- 100g Beeren oder Früchte

Chia-Samen mahlen, mit der Mandelmilch mischen und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Beeren pürieren und daruntermischen.

Die Früchte versüßen den Geschmack, alternativ kann auch Agavendicksaft verwendet werden.



Aronia-Beeren

Robustes Wunder der Natur



Aronia gibt es in verschiedenen Varianten: Pulver, getrocknete Beeren, Saft und Granulat. Dadurch ist es auch ganz leicht, sie in die Ernährung zu integrieren. Schmeissen Sie eine Handvoll getrocknete Beeren oder Granulat in Ihr morgendliches Müsli. Oder trinken Sie die Beere als erfrischenden Saft. Das Pulver mischen Sie ganz einfach in Ihren Smoothie und wenn Sie mal nicht so viel Stauraum oder Geduld haben, nehmen Sie die **Aronia** einfach als Kapsel ein.

Was kann denn dieses kleine Wunder denn überhaupt ausser schön auszusehen?

Dank ihrer Anthocyane, Vorsicht Zungenbrecher, wirkt sie entzündungshemmend. Sie kann sogar den Krebszellen Paroli bieten. An dieser Stelle muss gesagt sein **Aronia** ist natürlich keine Garantie zur Heilung, kann aber die Neubildung der Zellen hemmen.

Doktor Besserwisser ist hier wieder am Start:

Die **Aronia** Polyphenole hemmen ein Enzym, das für übermässigen Bluthochdruck verantwortlich ist. Durch die Hemmung tritt eine blutdrucksenkende Wirkung ein.



Entspannt in den Tag mit der richtigen Atmung



Tiefenentspannung durch Atmen? Da will mich doch jemand aufs Korn nehmen?! Ich atme doch!

Grundsätzlich ein automatischer Effekt, den wir vollziehen. Manchmal braucht es aber etwas mehr als nur einatmen und ausatmen. Morgens angewendet, starten Sie entspannt in den Tag und brauchen gerade mal 5 Minuten.

Schliessen Sie die Augen und atmen ein, versuchen Sie das Einatmen auf 10 Sekunden auszudehnen. Halten Sie dann für 5 Sekunden denn Atem an und atmen wieder für 10 Sekunden aus, halten Sie wieder den Atem für 5 Sekunden an und beginnen Sie erneut von vorne. Es benötigt ca. fünf bis zehn Wiederholungen.

Anfangs können die 10 Sekunden noch etwas anstrengend wirken, arbeiten Sie sich dort hin. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.



Salbei, bye bye...



Achtung Zungenbrecher im Anmarsch, fängt kompliziert an ist aber ganz harmlos.

Die Blätter vom *Salvia officinalis* wirken gegen Mikroorganismen und Viren (antimikrobiell, antiviral), ausserdem schweisshemmend (antihidrotisch) krampflösend (spasmolytisch) und zusammenziehend auf die Schleimhäute (adstringierend).

Was ich für mich auf jeden Fall als FREUDE Faktor entnommen habe ist, dem Schweisstreiben ein Ende zu setzen. Als absolute Spitzensportlerin, kleiner Scherz am Rande, schwitze ich mich im Sport so richtig aus. Manchmal brauch ich nur an Sport zu denken. Mit dem **Salbeitee** reguliert sich meine Körpertemperatur von alleine.

Doktor Besserwisser meldet sich auch wieder:

Gegen Schweisssfüsse hilft zwar bereits der **Salbeitee**, aber es schadet nicht, diese ab und an in einem Fussbad einzulegen. Und Vieles mehr.



Zitronenmelisse



In erster Linie wirkt die **Zitronenmelisse** beruhigend, verständlich mit diesem wohltuenden Geruch. **Zitronenmelisse** beruhigt Magen und Darm und obendrauf entfaltet die Melisse auch ihre krampflösende und entblähende Wirkung.

Dieser angenehme Duft breitet sich wundervoll im Garten aus und sieht auch noch schön aus, natürlich auch für Balkonisten geeignet oder Zimmerpflanzen Liebhaber. Das ätherische Öl wirkt nicht nur beruhigend, sogar auch Angstlösend. Freude macht sich breit. Wenn ich das mal eher gewusst hätte, sag ich mir immer, hätte ich in meinem Garten noch viel mehr davon angepflanzt. Es ist wie mit dem Lavendel, schöne Farbe, toller Geruch und prachtvolles Aussehen. Da kommt LEBEN in die Bude.

Schadet also nicht so ein kleines Fläschchen im Apothekenschrank zu haben oder einige getrocknete Blätter für den Teeaufguss bereit zu halten. Auch im sommerlichen Wasser wirken die heilenden frischen Blätter erfrischend auf den Körper.

Ausflug zu Doktor Besserwisser:

1988 wurde **Zitronenmelisse** zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Kein Wunder, dass unsere Omis immer wieder mit ihren Hausmittelchen verblüffen. Der Garten gibt ja doch so einiges her, wenn man nur gewillt ist sich ein wenig zu informieren.





LENZBURG



ZEIT





Wochenmarkt in Lenzburg

Der Wochenmarkt hat in Lenzburg einen festen Platz. Das Marktwesen in Lenzburg ist ein altes Brauchtum und stammt aus dem Jahre 1306. Es gab aber schon zuvor im Jahr 1230 eine Marktsiedlung in Lenzburg und zwar zwischen dem Dorf Oberlenz am Aabach und dem Schlosshügel. Der Wochenmarkt in Lenzburg wurde dann erst richtig gross, als Herzog Friedrich von Österreich Lenzburg das Stadtrecht verlieh.

Am traditionellen Wochenmarkt kauft man die Produkte direkt vom Produzenten. Ein Grossteil der Produkte sind Frischprodukte aus der Region u.a Backwaren, Eier, Gemüse, Früchte aber auch Blumen und Topfpflanzen werden angeboten.

Der Wochenmarkt hat zwei verschiedene Standorte je nach Jahreszeit:

Von April bis Dezember findet der Wochenmarkt in der Rathausgasse statt. Jeweils am Dienstag von 07:30 – 11:00 Uhr und am Freitag von 13:00 – 17:00 Uhr.

Von Dezember bis April findet der Wochenmarkt im Alten Gemeindesaal statt. Die Zeiten bleiben gleich, ausser am Freitag findet kein Wochenmarkt statt.

Anmeldungen für einen Marktstand können auf der Seite www.lenzburg.ch registriert werden.



Sehenswürdigkeiten Umgebung

Schloss Lenzburg

Das Schloss Lenzburg befindet sich oberhalb der Altstadt von Lenzburg und zählt zu den bedeutendsten Burgen der Schweiz. Das Schloss steht auf einem runden Hügel, der etwa 100 Meter höher als die Altstadt liegt. Der Name des Schlosses stammt von den Grafen von Lenzburg. Gründungsdatum war im 11. Jahrhundert. Das Schloss war als erstes im Besitz der Staufer.

1230 übernahmen die Kyburger und ab dem Jahr 1273 die Habsburger das Schloss. Die Berner eroberten das Schloss im Namen des Aargaus im Jahr 1415 und dieses diente dreieinhalb Jahrhunderte als Hauptsitz der Berner Landvögte. Im Jahr 1804 gelangte das Schloss in Besitz des Kantons Aargau. Im Schloss selber finden bis heute verschiedene Veranstaltungen und Feste statt. Auch ein eigenes Museum wurde ins Schloss integriert. Ebenso für Feste oder Hochzeiten kann das Schloss, zumindest ein Teil davon, gebucht werden. In der Region Lenzburg gibt es natürlich noch weitere Schlösser u.a. das Schloss Wildegg, das Schloss Habsburg, oder das Schloss Hallwyl. Jedes Schloss hat sein eigenes Merkmal, u.a. ist das Schloss Hallwyl ein Wasserschloss, das sich über drei Inseln erstreckt.



Stapferhaus

Das Stapferhaus wurde im Jahr 1960 durch Pro Argovia, Pro Helvetia, den Kanton Aargau und die Stadt Lenzburg gegründet. Kultur- und bildungspolitischer Visionär Philipp Albert Stapfer gilt als Gründer des Kanton Aargau. In den ersten 30 Jahren wurden Tagungen und Debatten auf dem Schloss Lenzburg abgehalten. In einen Ausstellungsort wurde das Stapferhaus erst im Jahr 1994 umgewandelt. Das Format «Anne Frank und wir» war eines der ersten Themen und ein riesiger Erfolg. Von 2002 bis 2018 war das Stapferhaus mit seinen Ausstellungen auf dem Zeughaus Areal in Lenzburg tätig. Im Jahr 2018 bekam das Stapferhaus in Lenzburg eine neue Heimat und zwar direkt neben dem Bahnhof Lenzburg. Dafür wurde ein Neubau aus dem Boden gestampft, der für alle Pendler, die in Lenzburg ein- aussteigen direkt ersichtlich ist. Das Gebäude ist individuell anpassungsfähig. Fassade und der grosse Vorplatz kann je nach Thema bearbeitet und gestaltet werden. Das Stapferhaus konnte schon einige Awards entgegen nehmen u.a. als letztes «Europäischen Museum des Jahres 2020».



Esterliturm

Der Esterliturm ist ein Aussichtsturm, der mitten im Wald steht. Der Aussichtsturm ist öffentlich zugänglich und wurde im Jahr 1974 erbaut. Die Gesamthöhe vom Turm beträgt 408 Meter. Der Esterliturm ist über mehrere Wanderwege erreichbar. Von der Aussichtsplattform kann man vom Schwarzwald bis hin zu den Alpen schauen. Neben dem Turm sind Grillstellen, welche für einen guten Aufenthalt mit Essenspausen einladen. Als Ziel von Schulreisen wird der Esterliturm gerne genutzt.

Zeitumstellung

Zeitumstellung – Sommerzeit

Es gibt in Mitteleuropa MEZ zwei Zeitumstellungen, Winterzeit wie auch die Sommerzeit. Bei der Sommerzeit wird eine Stunde vorgestellt, somit wird die Nacht um eine Stunde verkürzt. In diesem Jahr wird die Zeit am 27. März 2022 von Samstag auf Sonntag um 02:00 Uhr auf 03:00 Uhr vorgestellt.

Die Geschichte der Zeitumstellung

Die Zeitumstellung ist seit eh und je umstritten und basiert darauf, dass einige Länder/Gebiete sich eigene Zeiten gaben. Früher wurde die Zeit nach der Sonne gestellt, und da diese je nach Land anders steht, wurden die Zeiten auch so angepasst. Schon im 19. Jahrhundert hatten die Länder verschiedene Zeiten. Innerhalb der Wirtschaft entstanden aber immer mehr Probleme und daher wollte man schon früher eine einheitliche Zeitzone erschaffen. Entsprechend verständigten sich 1884 die wichtigsten Staaten auf eine einheitliche Zeitbestimmung. Basis war die Aufteilung der Erde in 24 Zeitzonen.

Während in Deutschland und Österreich bereits im Ersten Weltkrieg die Sommerzeit galt, wurde in der Schweiz in den Jahren 1941 und 1942 erstmals mit der Zeitumstellung experimentiert. Die Idee konnte jedoch nicht Fuss fassen: Bis 1981 gab es in der Schweiz keine Zeitumstellung.



Wo gilt keine Zeitumstellung?

Die Umstellung zur Sommerzeit sorgt schon lange für Diskussionen – auch in der Schweiz. Immer wieder wird über eine Abschaffung debattiert. In den Ländern Island, Weissrussland, Russland und zahlreichen Staaten in Afrika, Asien und Amerika wurde die Uhrenumstellung nämlich bereits abgeschafft.

Gedenktage im Monat März



19. März – Josefstag

Der Josefstag kommt von der römisch-katholischen Kirche und findet am 19. März statt. Der hl. Josef gilt als Patron der Arbeiter. Laut der Bibel war er Zimmermann und daher auch bei Handwerker Berufen wie Maurer, Schreiner etc. sehr beliebt. Er gilt auch als Schutzpatron der jungfräulichen Menschen und der Ehe. Der Josefstag ist kein schweizweiter Feiertag, sondern nur in überwiegend katholisch bevölkerten Kantonen wie Nidwalden, Schwyz, Tessin, Uri und Wallis. Aber auch in gewissen Städten aus den Kantonen Graubünden, Luzern, Solothurn oder Zug zählt der Josefstag als Feiertag. Auch im Fürstentum Liechtenstein ist es ein gesetzlicher Feiertag.

08. März - Internationaler Frauentag

Der Internationale Frauentag findet am 08. März 2022 statt und entstand schon vor dem ersten Weltkrieg im Kampf um die Gleichberechtigung, das Wahlrecht der Frauen sowie die Gleichberechtigung von Arbeiterinnen. Der erste internationale Frauentag fand am 19. März 1911 statt. Am 19. März 1921 wurde in Moskau offiziell beschlossen, dass der Internationale Frauentag auf den 08. März gelegt wird. Weltweit finden am 08. März Demonstrationen für die Rechte der Frauen statt. Im Bundesland Berlin zählt der Internationale Frauentag sogar als Feiertag.



Kuriose Gedenktage im Monat März



1. März - Welttag der Komplimente

Seit dem Jahr 2003 findet am 1. März der Welttag der Komplimente statt. Dieser Feiertag hat sich von Europa bis nach Amerika verbreitet. Der Initiator für den Welttag der Komplimente war der Niederländer Hans Poortvliet. Sein Ziel war es, den Tag als positivsten und schönsten Tag der Welt zu machen.

7. März Tag der Mülltrennung

Im Jahre 1884 befahl der französische Beamte Eugène René Poubelle den Pariser Bürgern die Abfalleimerpflicht. Dadurch wurde der 7. März 1884 zum Tag der Mülltrennung. Der Tag setzte sich nicht nur in Frankreich durch, sondern auch weltweit.



9. März - Tag der Barbie-Puppe

Alles Gute zum Geburtstag, Barbie! Barbie ist wohl die bekanntesten Spielpuppen. Am 9. März 1954 stellte die Firma Mattel die erste Barbie-Puppe vor. Seither ist der 09. März der offizielle Geburtstag der blonden Spielpuppe. Ken hat übrigens am 11. März Geburtstag.

14. März - Tag der Zahl Pi

Die Mathematiker/innen feiern am 14. März den internationalen Pi-Day (Tag der Zahl Pi (π) ($\pi = 3,14159265$)). Der US-Amerikaner Larry Shaw hat den Pi-Day 1988 ins Leben gerufen. Traditionell feiert man den Pi-Day mit Verzehr von runden Kuchen oder Torten, da im englischen das Wort Pie Kuchen bedeutet.



18. März - Welttag des Schlafes

Der Welttag des Schlafs findet nicht immer am gleichen Tag statt. Grund dafür ist, dass dieser Tag extra vor der Tagundnachtgleiche im März stattfindet. Das heißt, der Welttag des Schlafes fällt auf den 19., 20. oder auf den 21. März. Das Komitee der World Association of Sleep Medicine hat den Feiertag ins Leben gerufen. Grund für den Tag ist es, auf die Wichtigkeit für einen gesunden Schlaf hinzuweisen.



Allpower Lenzburg

Kaufm. Praxisfirma der
SANTIS TRAINING AG

Sägestrasse 26

5600 Lenzburg

Tel. 056 200 93 39

Fax. 056 200 93 33

apw.marketing@allpower.ch

www.allpower.ch