



**Bild der Woche** Winterthur im feinen Herbstschleier: Leser Beat Gerber aus Winterthur hat die Morgenstimmung im November eingefangen, der Blick geht vom Aussichtspunkt Gallispitz Veltheim in Richtung Stadtzentrum.

Haben auch Sie ein besonderes Foto aus Winterthur? Dann senden Sie uns dieses mit Angaben zum Sujet. Foto an: [echo@winterthurer-zeitung.ch](mailto:echo@winterthurer-zeitung.ch)

# Stiftung Wunderlampe feiert 25-Jahr-Jubiläum

Die Stiftung mit Sitz in Winterthur erfüllt Herzenswünsche

Mit grossen Schritten geht es auf Weihnachten zu, es strahlt der Advents-Lichterglanz. Auch die Stiftung Wunderlampe sorgt für glänzende Kinderaugen.

**Herzenswünsche** «Wir von der Stiftung Wunderlampe entzünden zwar mit der Erfüllung von Herzenswünschen das ganze Jahr über Lichter der grossen Freude und des Glücks», schreibt die Stiftung in einer Medienmitteilung vom 24. November. «Aber heuer ist der Dezember von zusätzlicher Bedeutung für uns: Wir sind mitten in den Vorbereitungen für unser Jubiläums-Jahr, dem wir einen besonderen Lichterglanz verleihen möchten.»

**Über 3500 Wünsche erfüllt** 25 Jahre sind es her, seit der Grundstein für die Stiftung gelegt wurde. «In diesem Viertel-Jahrhundert konnten wir über 3500 individuelle Herzenswünsche erfüllen, jeder einzelne mit viel Herzblut und Sorgfalt organisiert, umgesetzt und begleitet.»

**Licht im Alltag** Die Stiftung Wunderlampe erfüllt Herzenswünsche von Kindern und Jugendlichen mit schweren Erkran-

kungen oder Beeinträchtigungen. Die Welt dieser Kinder ist geprägt von vielen Spitalaufenthalten, Operationen, Verzicht und Einschränkungen. Die Stiftung Wunderlampe schafft in diesem Alltag einen Moment der Freude, einen Lichtblick, mit einem wunderschönen, unvergesslichen Erlebnis. [pd/cnb](https://www.pd/cnb)



Yara schwelgte auf Schloss Laufen am Rheinfluss in absolutem Prinzessinnen-Glück. Bild: pd

## GLAUBENSSACHE

### Ich feiere die kleinen Momente

WIn meinem neuen Job als Seelsorgerin im Alterszentrum bin ich mit vielen Menschen unterwegs. Ich höre fröhliche, nachdenkliche, manchmal auch schmerzliche Geschichten. Bewohnende, Angehörige oder Mitarbeitende vertrauen mir ihre Freuden und Hoffnungen, ihre Sorgen und Fragen an. Und immer wieder gibt es diese kleinen Momente, die mich berühren. Wenn sich auf dem Spaziergang im Park Augen öffnen, weil Kinderlachen zu hören ist. Wenn mir jemand still die Tür zum Zimmer öffnet als ein leises Zeichen von Vertrauen. Wenn beim Lied «Oh du goldigs Sünneli» mein Gegenüber ruhiger wird. Oder wenn jemand winkt und mir damit zu verstehen gibt: «Ich kenne dich, ich weiss, wer du bist.»

Solche Momente tragen mich durch den Alltag. Manche sind so flüchtig, dass man sie fast übersehen könnte. Andere gehen unter die Haut oder verändern etwas in mir. Manchmal dauern sie nur den Bruchteil einer Sekunde und bleiben. Und manchmal sind sie der letzte gemeinsame Moment, ein Abschied.

Gerade jetzt, im Advent, denke ich oft an die kleinen Momente. Diese Zeit lädt uns ein, aufmerksam zu werden für das Kleine und



Silvia Di Lazzaro, Altersheimseelsorgerin

Unscheinbare, das uns mitten im Alltag begegnet. Weihnachten erinnert mich daran, dass das Grosse oft im Kleinen beginnt. In einem

Stall, mit einem Kind, in einem Moment, der Hoffnung weckt. Dieses Licht, das damals in die Welt kam, leuchtet auch heute in unseren kleinen, guten oder schwierigen Momenten. Vielleicht ist die Einladung dieser Zeit, nicht mehr zu suchen, sondern wahrzunehmen, was schon da ist. Ein duftender Tee, ein Blick auf die Lichter im Dunkeln oder eine plötzliche Idee für ein Geschenk. In all dem Kleinen, kann sich etwas Kostbares zeigen. Dann spüre ich: Es wird gut. Feiern wir sie, die kleinen Momente. Im Advent. An Weihnachten. Und immer wieder im Leben.



## APRIORIS- EINFACH GESUND

### Powernapping war gestern – so holen Sie sich die volle Schlaf-Power



Vanessa Cartaxo, Cand. Nurse Practitioner

**Powernapping war gestern – so holen Sie sich die volle Schlaf-Power**

Wussten Sie, dass guter Schlaf die unterschätzteste Superkraft unseres Alltags ist? Guter Schlaf ist wohl das günstigste Allround-Talent der Welt. Er stärkt das Immunsystem, lüftet den Kopf, hebt die Laune und macht uns belastbarer und das ganz ohne Pillen, Apps oder Superfoods. Wer gut schläft, lebt schlicht besser.

**Routine schlägt Ausschlafen** Der wichtigste Schlüssel zu erholsamen Nächten ist erstaunlich unspektakulär: feste Schlafzeiten. Auch am Wochenende. So schwer es manchmal fällt – unser Körper liebt Verlässlichkeit. Wer ständig

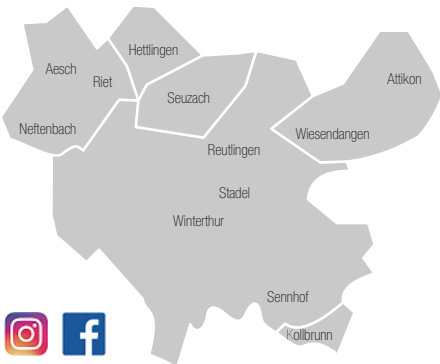
die Zeiten wechselt, bringt seine innere Uhr aus dem Takt.

**Abschalten ist kein Luxus** Kaffee am Abend, schwere Mahlzeiten um Mitternacht, endloses Scrollen im Bett – all das hält wach. Besser sind kleine Rituale: ein Buch, sanfte Dehnübungen oder ein paar Minuten Meditation. Und das Handy? Bitte rechtzeitig aus der Hand legen. Blaues Licht bringt das Schlafhormon Melatonin durcheinander.

**Fazit: Schlaf ist kein Zufall** Guter Schlaf ist kein Glücksfall, sondern das Ergebnis smarter Gewohnheiten. Wer seine Schlafhygiene pflegt, startet mit mehr Energie, klarem Kopf und stärkerem Immunsystem in den Tag – ganz ohne Zauberkraft. Bei aprioris steht Ihnen eine kompetente Ansprechperson zur Seite.

**aprioris**  
Soforthilfe-Praxis Winterthur  
Nature First Apotheke  
Marktgasse 19  
Mo–Fr 09.00–13.00 & 14.00–18.00  
Sa 09.15–13.00 & 13.30–16.30  
[www.aprioris.ch](https://www.aprioris.ch)

## Impressum



### Winterthurer Zeitung

Auflage 47'501  
Leser 53'000 (WEMF 2025-1)  
Winterthurer Zeitung  
Marktgasse 27, 8400 Winterthur

Telefon 052 260 57 77  
[info@winterthurer-zeitung.ch](mailto:info@winterthurer-zeitung.ch)  
[www.winterthurer-zeitung.ch](https://www.winterthurer-zeitung.ch)

Inserateschluss:  
Dienstag, 16.00 Uhr

Geschäftsführer: Thomas Baumann

Verkaufsleiterin: Michèle Schürch  
Verkauf: Barbara Steiger

Redaktionsleiter:  
Sandro Portmann (spo)

Redaktion:  
Claudia Naef Binz (cnb), George Stutz (gs)

Promotion/Sport: Robert Blaser (rb)

Administration: Emanuela Gabrieli

E-Mail: [redaktion@winterthurer-zeitung.ch](mailto:redaktion@winterthurer-zeitung.ch)

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos lehnt die Redaktion jede Verantwortung und Haftung ab. Die Meinung der Columnisten muss sich nicht unbedingt mit derjenigen der Redaktion decken.

Verleger: Christoph Blocher

Jahres-Abonnement: CHF 120.00

**swissregio kombi**  
[info@swissregiokombi.ch](mailto:info@swissregiokombi.ch)  
[www.swissregiokombi.ch](https://www.swissregiokombi.ch)

**swissregio media**  
[info@swissregiomedia.ch](mailto:info@swissregiomedia.ch)  
[www.swissregiomedia.ch](https://www.swissregiomedia.ch)