

NACHRUF

Journalist aus Leidenschaft

Als Alfred Spaltenstein mit seiner jungen Familie nach Kloten zog, arbeitete er als Redaktor für den «Landboten» in Winterthur. Er kannte den ganzen Kanton wie seine Westentasche, schrieb über Flughafen und Kantonsrat. Als leidenschaftlicher Journalist begann er bald, sich für das kleine, damals im Aufbau begriffene Mitteilungsblatt und amtliche Publikationsorgan Klotens zu engagieren.

«Aus Interesse am Geschehen unserer Gemeinde greife ich dann und wann gerne in die Tasten. Ich freue mich, meine Erfahrungen in den Dienst der Klotener Lokalzeitung stellen zu dürfen im Sinne einer konstruktiven Mitarbeit an der Gemeinde», schrieb «as», so sein Redaktionskürzel, zum Firmenjubiläum der Verlegerfamilie Spross. Sein Engagement ging bald weit über eine Freizeitbeschäftigung nach der Pensionierung hinaus. Alfred Spaltenstein setzte sich mit Eifer, Liebe und Herzblut für die damals von den Gebrüdern Ernst und Alfred Spross herausgegebene Klotener Lokalzeitung und damit für Kloten ein. Worüber auch immer Alfred Spaltenstein schrieb, er tat es mit emotionaler Nähe, gerne mit einer Prise Humor, vielleicht sogar Schalk. Fachkundig und besonnen hingegen informierte Alfred Spaltenstein im «Anzeiger der Stadt Kloten» während Jahrzehnten über das teils turbulente und verwirrende Geschehen am und um den Flughafen. Mir, die ich meine ersten journalistischen Gehsprich Schreibversuche in der Redaktion des «Anzeigers» machen



durfte, stand er mit seinem ganzen Erfahrungsschatz hilfreich zur Seite. Wann immer ich, längst schon abgewandert, in journalistische Nöte verstrickt war, konnte ich mich vertrauensvoll an «Spalti», wie wir ihn in der Redaktion kollegial nannten, wenden. Alfred Spaltenstein sang gerne und überzeugte das Hohelied der Lokalzeitung: «Eine ihrer vornehmsten Aufgaben ist es, innerhalb einer überschaubaren Gemeinschaft als Bindeglied zu wirken. Das Blatt vermittelt Informationen und bietet die Möglichkeit zum Gespräch», schrieb er einst. Die Lokalzeitung habe aber auch den Auftrag, den Dialog innerhalb der Gemeinschaft zu fördern. Sie solle zum offenen Forum für die Einwohnerschaft, für Parteien, Vereine und vielerlei Gruppierungen werden. Alfred Spaltenstein war Journalist aus

Leidenschaft. Er erlebte die Entwicklung des Zeitungsmachens vom Bleisatz bis zum Bildschirm aktiv und interessiert mit und kannte weder Feierabend noch Ruhestand. Noch im vergangenen Herbst, als wir uns zufällig auf dem neuen Klotener Stadtplatz trafen, erzählte er von seinen verschiedenen Schreibprojekten und bedauerte, dass es für deren Realisierung an den nötigen Kräften fehle. Keine drei Wochen vor seinem 91. Geburtstag ist Alfred Spaltenstein am 13. Januar 2017 verstorben.

Katrin Früh

Im Gedenken an Alfred Spaltenstein

Über vierzig Jahre lang spitzte «Spalti» oder «Fredy», wie wir Alfred Spaltenstein liebevoll nannten, seine Feder für den «Klotener Anzeiger» und bereicherte den redaktionellen Inhalt mit seinen fundierten, gut recherchierten Artikeln zu Politik und Wirtschaft. Mit drei Generationen der Familie Spross hat er zusammengearbeitet. Auch noch lange nach seiner Pensionierung hielt er dem «Klotener Anzeiger» die Treue, auch wenn er immer wieder damit drohte, jetzt endlich seinen Ruhestand

geniessen und das Schreiben an den Nagel hängen zu wollen. Mit grossem Vergnügen erinnern wir uns daran, wie er jeweils überraschend in den Redaktionsräumlichkeiten auftauchte und leidenschaftlich diskutierte – mit seinem Béret auf dem Kopf und seinem verschmitzten Lächeln im Gesicht.

Am 13. Januar schloss er für immer seine Augen. Unser tiefstes Mitgefühl gilt seiner Frau Hilda und seinen Angehörigen.

Familie Spross, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Spross AG



Redaktion und Verlag des «Anzeigers der Stadt Kloten» im Jahr 1979: Ernst Spross, Katrin Früh, Richard Maurer, Benni Beckmann, Alfred Spaltenstein und Alfred Spross (v. l.).

Diät-Lügen und falsche Versprechen

Der Stoffwechsel spielt eine zentrale Rolle beim Anlegen oder Abbauen von Fettdepots. Zusätzlich können hormonelle Störungen den Stoffwechsel stark beeinflussen.

Es gibt definitiv kein allgemeingültiges Rezept, um schlank zu werden! Wenn eine Person trotz hohem Fettkonsum sehr schlank bleibt, aber jedes Stück Brot sich an die Hüften klammert, ist das in den Genen festgelegt. Der Stoffwechsel spielt ebenfalls eine zentrale Rolle beim Anlegen oder Abbauen von Fettdepots. Lebensmittelunverträglichkeiten oder hormonelle Störungen können zudem den Stoffwechsel negativ beeinflussen. Auch das viel gepriesene Fettverbrennungstraining kann bei entsprechender genetischer Veranlagung erfolglos sein.

Zuerst analysieren – dann abnehmen

Ein Programm zur Gewichtsreduktion sollte erst festgelegt werden, wenn eine eingehende Analyse der Körperfunktionen und der Gene gemacht wurde. So kann bei Lebensmittelunverträglichkeiten eine Ernährungsumstellung die Pfunde bereits zum Purzeln bringen. Um das Abnehmen zu beschleunigen, wirkt die Kavitation-Radiofrequenz-Duotechnologie wahre Wunder. Dabei werden Fettzellen dauerhaft zerstört. Sind die Fettzellen einmal zerstört, sind sie nicht mehr in der Lage, neues Fett aufzunehmen.

Luigi Bertolosi, Inhaber des BB-Antiaging Body & Beauty Centers, hat den Erfolg beim Abnehmen in den letzten fünfzehn Jahren perfektioniert. Die unglaublichen Resultate in nur zehn Wochen sprechen für sich. (Eing.)



Abnehmen: Als Erstes ist eine genaue Analyse nötig. Bild: zvg

Reklame

FACHÄRZTE
ZENTRUM
GLATT

Kantonsspital
Winterthur

Eröffnung des
Fachärztesentrums Glatt

Neu sind im Glatt über 20 Fachärzte aus verschiedenen medizinischen Disziplinen für Sie da.

- Adipositas Netzwerk
- Angiologie
- Gastroenterologie (ab Juli)
- Gefässchirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe (ab April)
- Handchirurgie
- Kardiologie
- Orthopädie und Traumatologie
- Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
- Pneumologie (ab April)
- Proktologie
- Thoraxchirurgie
- Urologie
- Viszeralchirurgie

NEU AB
FEBRUAR
IM GLATT-OFFICE-
GEBÄUDE

www.fachaeerzte-glatt.ch