

LOTZWIL

Lotzwilerin veröffentlicht ersten Roman

Den eigenen Zyklus in den Alltag einzubinden, ist für Josianne Hosner aus Lotzwil längst eine Selbstverständlichkeit. Nun hat die Zyklus-Mentorin einen ersten Roman veröffentlicht.

Von Gabriela Graber

Lotzwil hat eine neue Autorin: Josianne Hosner hat ihren ersten Roman veröffentlicht. «Schon als Kind träumte ich davon, eine Geschichte zu schreiben», sagt sie. «Dieser Wunsch war so gross, dass kein Weg daran vorbeigeführt hat.» «Ein Eichenblatt in Avas Haar» ist Ende Juni nach dreieinhalb Jahren Arbeit im Quittenduft-Verlag erschienen. Darin geht es um eine

Fotografin, die aufgrund zweier Schicksalsschläge am Ende ihrer Kräfte ist, in den Süden flieht und dort mithilfe von neuen Begegnungen langsam wieder zu neuer Lebensfreude findet.

Frauthemen im Zentrum

«Es ist eine ganz normale Geschichte – mit einem Unterschied: Der Menstruationszyklus, der faktisch die Hälfte der Weltbevölkerung betrifft und dennoch in kaum einer Geschichte vor-

kommt, wird thematisiert.» Weiter gehe es um Frauenkreise, Jahreskreisfeste und die Zyklen der Natur. Das Buch sei ein Abbild davon, wie sie arbeite. Seit zehn Jahren beschäftigt sich Hosner beruflich mit dem Thema weiblicher Zyklus und gibt dazu Vorträge und Kurse.

«Ein Eichenblatt in Avas Haar» sei das Ergebnis von Hunderten Gesprächen mit ihren Kursteilnehmerinnen. «Es sind Themen, die im Leben vieler Frauen auf den ersten Blick verborgen, aber in Wirklichkeit sehr präsent sind: Erschöpfung, Muttersein, emotionale Gesundheit und Tod.» Der Roman traf einen Nerv. «Viele Frauen haben mir geschrieben, dass sie sich schon auf

den ersten Seiten wiederfänden», sagt Hosner. «Mehrere berichteten, dass die Geschichte ihrem eigenen Leben Tempo herausnehme und ihnen ein Gefühl von Verbundenheit mit der Natur schenke – das berührt mich sehr.» Zur Zyklusarbeit kam Hosner ursprünglich, weil sie das Thema für sich selbst besser verstehen wollte – und weil sie bemerkte, dass viele Frauen ihren Zyklus als störend erleben. «Ich dagegen fand es spannend, zu lernen, was in meinem Körper passiert.» Durch zwei Bücher eignete sie sich erstes Wissen an – ein Wendepunkt. «Plötzlich habe ich verstanden, dass Energietiefs oder verändertes Verhalten nichts Abnormales sind, sondern völlig natürliche Vorgänge im Körper», sagt sie. Diese Erkenntnis sei für sie eine grosse Erleichterung gewesen – und der Auslöser, ihr Wissen mit anderen Frauen zu teilen. «Es entspannt vieles, wenn Frauen diese Vorgänge verstehen. Sie merken: Ich bin nicht kaputt – ich habe einfach zusätzlich zu den Naturzyklen meinen eigenen.»

Pionierin in dem Thema

Josianne Hosner war eine der ersten Frauen in der Schweiz, die sich intensiv mit diesem Thema beschäftigte. 2020 veröffentlichte sie ihr Sachbuch «Back to the Roots» zum Thema, das über 15 000-mal verkauft wurde. Dutzende Kurse hat sie seither gegeben – und über 8000 Frauen diesem Wissen nähergebracht. Ihren Erfolg erklärt sie sich damit, dass die Zeit für das Thema reif gewesen sei. «Viele Frauen wollen ihren Körper besser verstehen und sich selbst etwas Gutes tun.» Mittlerweile sei das Verständnis über den Zyklus verbreiteter geworden. «Sogar Sportlerinnen passen heute ihr Training den Phasen ihres Zyklus an – so etwa auch die Schweizer Frauennatiti», sagt Hosner. Zyklisch zu leben sei keine Hexerei. Es brauche nicht viel mehr als etwas Grundwissen und die Bereitschaft, den eigenen Körper zu beobachten. «Wir durchlaufen vier

Phasen des Zyklus, in denen unterschiedliche Hormone den Alltag beeinflussen – zum Beispiel Energielevel, Geduld, Kommunikationsfähigkeit, Freude oder auch Hunger», erklärt sie. Wer das einmal wisse, könne lernen, die eigenen Phasen besser zu deuten und einzuordnen – inklusive der Stolpersteine, die sie manchmal mit sich bringen könnten. «So lassen sich bei Bedarf kleine Anpassungen im Alltag vornehmen.»

Frausein entspannter leben

Für sie konkret bedeute zyklisch zu leben zum Beispiel, dass sie in der Zyklusmitte berechne, wann die Menstruation einsetzen wird. «Ich schaue dann in meinem Kalender, welche Termine ich zu dieser Zeit habe – und verschiebe sie gegebenenfalls», sagt Hosner. In der Woche vor der Menstruation nehme sie alles etwas ruhiger. «Je näher man der Mens ist, desto mehr Schlaf, Ruhe und Langsamkeit braucht der Körper. An diesen Leitsatz halte ich mich.» Grundsätzlich laufe ihr Leben aber normal weiter. «Zyklisch leben heisst nicht, dass man alles um den Zyklus herum plant, sondern dass man das Drumherum so gestaltet, dass genug Zeit für Erholung bleibt.» Es gebe auch immer wieder Männer, die sich für ihre Arbeit interessierten. «Manche sagen mir, sie seien froh, ein besseres Verständnis für die Emotionen und Bedürfnisse ihrer Partnerin oder auch ihrer Töchter zu bekommen – und ihre Reaktionen an bestimmten Tagen entsprechend anzupassen.» Ihr langfristiges Ziel: Frauen sollen ihr Frausein entspannter leben können. «Ich wünsche mir, dass der Zyklus nicht länger als Feind gesehen wird, sondern als natürlicher Teil von uns», sagt sie. «Denn wenn wir lernen, mit den hormonellen Veränderungen mitzugehen, statt dagegen anzukämpfen, entsteht Ruhe und Leichtigkeit.»



www.quittenduft.ch



Ganze 680 Seiten stark: Josianne Hosners erster Roman.

Bild: Gabriela Graber

WYSSACHEN

In den Sommerferien Leben retten

Erfolgreich war die Blutspende-Aktion trotz der Sommerferien in Wyssachen. Insgesamt konnten 68 Blutspenderinnen und Blutspender, davon drei Neuspender, begrüsst werden. Zusammen mit der Interregionalen Blutspende SRK AG organisierte das Blutspendeteam Wyssachen des Samaritervereins Huttwil und Umgebung den beliebten, regionalen Anlass. Seit 1989 werden die mobilen Blutentnahmen in Wyssachen durchgeführt und nun wurde bereits der 7777. Spender gefeiert.

Von Barbara Heiniger

Im Kirchgemeindehaus Wyssachen herrschten ideale Blutspende-Bedingungen. Es gab fast keine Wartezeiten für die Blutspendenden und der Ablauf war sehr flüssig. Bewährt hatte sich für einige die Online-Anmeldung, aber auch die anderen zahlreichen Spenderinnen und Spender waren herzlich willkommen. Während der Sommer- und Ferienzeit herrscht immer etwas Blutknappheit, dieser Tatsache waren sich die Leute bewusst und vollbrachten eine gute Tat, um Leben zu retten.

Bis zu 186 Leben gerettet

Nach dem Motto «Mein Blut – dein Leben» kamen insgesamt 68 Personen zum «Aderlass», leider wurden sechs Personen aus medizinischen Gründen zurückgewiesen. Dies ist für die Betroffenen ärgerlich, doch zum Schutze der Empfängerinnen und Empfänger sind die Vorschriften sehr streng – meistens sind es nur kleine Details, die zum Ausschluss einer Spende führen,

beim nächsten Mal klappt es sicher wieder mit der Blutentnahme. An der Blutspendeaktion in Wyssachen kamen auch drei mutige Menschen und leisteten ihre erste Blutspende. Die mobilen Blutspendeaktionen sind nur erfolgreich, wenn sich zu den langjährigen, treuen Menschen auch immer wieder neue, junge Blutspenderinnen und Blutspender einfinden. Ein grosser Dank gehört deshalb speziell auch den jungen Leuten, die, ohne einen «Lohn» zu bekommen, zur freiwilligen Blutspende gehen. Es braucht eine Portion Mut und viel freiwilliges Engagement, um solche Anlässe zu besuchen. Mit einer Blutspende können bis zu drei Leben gerettet werden. Mit den insgesamt 62 vollzogenen Blutspenden können also bis zu 186 Leben gerettet werden.

Die 7777. Spende in Wyssachen

Für eine «runde Spende» wurde Daniel Scheidegger aus Ufhusen mit grossem Dank und einem kleinen Präsent geehrt. Bereits 90 mal steckte eine Nadel in seinem Arm.



Bereits zum 90. Mal hat Daniel Scheidegger Blut gespendet.

Als am 6. Januar 1989 die erste Blutspende-Aktion in Wyssachen organisiert wurde, ahnte noch niemand den Erfolg dieses Anlasses. Seither wurden immer zweimal im Jahr die mobilen Blutentnahmen durchgeführt, zuerst im Schulhaus und seit 1995 im Kirchgemeindehaus. So floss auch im Sommer 2025 in Wyssachen einmal mehr viel Blut und der 7777. Spender konnte gefeiert werden. Dies war Fritz Bärtschi aus Huttwil, als 7776. Spender kam Thomas Schütz aus Wyssachen und als 7778. Spender wurde Christian Steffen aus Wyssachen auch mit einem kleinen Präsent geehrt. Zufälligerweise war dieses Jubiläum eine reine Männerrunde, aber es kamen auch viele Frauen zur Blutentnahme. Diese guten Taten sind gar nicht selbstverständlich, wenn man bedenkt, dass eine Person bis maximal vier Mal pro



Der 7778. Spender Christian Steffen, der 7777. Spender Fritz Bärtschi und der 7776. Spender Thomas Schütz (von links) wurden mit einem Präsent geehrt. Bilder: Barbara Heiniger

Jahr Blut spenden kann. Es lässt sich nur erahnen, wie vielen Menschen damit geholfen und auch wertvolle Leben gerettet wurden.

Arbeiten in der Ferienzeit und freiwilliges Engagement

Im Frühling und Herbst finden die Aktionen in Huttwil statt, im Winter und Sommer in Wyssachen. Eingeladen werden an beiden Orten die Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden Wyssachen, Huttwil, Ufhusen, Eriswil und Gondiswil. Dazu kommen aber auch immer wieder Personen aus der ganzen Region zur Blutspende ins Kirchgemeindehaus Wyssachen. Die Zusammenarbeit mit der Interregionalen Blutspende SRK AG funktioniert sehr gut. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der mobilen Equipen sind bestens ausgebildete Fachpersonen.

Sie arbeiten auch in der Ferienzeit und erbringen dabei geniale Leistungen. Für ihren Einsatz und das freiwillige Engagement wurde auch allen Helferinnen und Helfern herzlich gedankt, denn durch ihre zuverlässige Arbeit werden die mobilen Blutspendeaktionen in diesem Rahmen erst durchführbar. Mit einem Lächeln und ohne Lohn machen die Frauen und Männer ihren wertvollen Job. Nach der Blutentnahme erhielten die Spenderinnen und Spender in Wyssachen eine Bratwurst mit saftigen Früchten und dazu verschiedene Getränke.

Gut zu wissen

Die nächste Blutspende-Aktion in Wyssachen findet am Donnerstag, 29. Januar 2026 statt. Bereits am 29. Oktober 2025 besteht in Huttwil die Gelegenheit, Blut zu spenden. Alle, die gerne Blutspenden möchten, sind herzlich eingeladen. Infos/Anmeldung: www.ichspendeblut.ch.