

«Der Tinnitus ist für mich ein Warnzeichen bei zu hoher Belastung»

Fricktaler präsidiert die Schweizerische Tinnitus-Liga

Plötzlich ein Pfeifen im Ohr: Seit über vier Jahrzehnten lebt Rainer H. Porschien mit Tinnitus. Als Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga will der 67-Jährige aus Rheinfelden den Betroffenen die Angst nehmen, über das Symptom zu reden.

Valentin Zumsteg

RHEINFELDEN. «Der Tinnitus war plötzlich da; von einem Moment auf den anderen hatte ich ein lästiges Pfeifen im Ohr», erinnert sich Rainer H. Porschien. Er war damals 25 Jahre alt, arbeitete in einem anstrengenden Pflegejob und studierte daneben. «Die psychische Belastung war sicher gross», erzählt der gebürtige Lübecker. Zwei Mal erlitt der junge Vater einen Hörsturz. Er schliesst heute nicht aus, dass es einen Zusammenhang mit einem Vorkommnis beim Militär gab, das einige Zeit zurücklag: «Als ich als Zeitsoldat in einer grossen Fahrzeughalle stand, hatte ein Panzer eine Fehlzündung beim Starten. Es gab einen lauten Knall. Am nächsten Tag hörte ich nicht gut, doch das ging wieder weg.»

Vom hohen Pfeifen zum tiefen Rauschen

Der Tinnitus, der sich später bemerkbar machte, hingegen blieb; das laute Pfeifen gehörte von da an zu seinem Alltag. Porschien fühlte sich dadurch angespannter, nervöser und ungeduldiger. «Mein Umfeld litt darunter.» Besser wurde es erst, als er eine belastende Arbeitssituation kündigte und mit seiner Familie von Norddeutschland in die Schweiz zog, wo er in Basel eine Stelle antrat und in Rheinfelden eine Wohnung bezog. «Das hohe Pfeifen verschwand, es blieb ein tiefes Rauschen. Damit konnte ich leben», er-



«Die Betroffenen sollen keine Angst haben, darüber zu sprechen und möglichst schnell einen HNO-Arzt aufsuchen», sagt Rainer H. Porschien.

Foto: Valentin Zumsteg

zählt Porschien. Er engagierte sich in seiner Freizeit in der Rheinfelder Feuerwehr, war einige Jahre Kommandant. «Wenn die berufliche Belastung zunahm, dann machte sich der Tinnitus stärker bemerkbar. Doch in den Ferien wurde es besser.»

Als Corona kam, verschlimmerte sich die Situation drastisch. Rainer Porschien arbeitete mittlerweile bei der medizinischen Notrufzentrale Basel. Pro Tag bewältigte er normalerweise zwischen 60 und 80 Anrufe. «In der Pandemiezeit stieg die Zahl auf 120. Viele Leute, die anriefen, reagierten aggressiv und gereizt. Das war sehr anstrengend.» Als er im Frühling 2021 selbst schwer an Covid erkrankte, musste er zehn Tage ins Spital. Er erholte sich danach langsam wieder, doch der Tinnitus war mit Wucht zurück. Rainer Porschien liess sich

deswegen in eine spezialisierte Klinik im Bündnerland einweisen. Die psychologischen Einzelgespräche, Musiktherapien und Massagen halfen ihm. «Es wurde eine depressive Störung festgestellt, was nicht untypisch ist für Tinnitus-Betroffene», so Porschien. Heute fühlt sich der 67-jährige sechsfache Grossvater deutlich besser. «Der Tinnitus ist nicht weg, aber in den Hintergrund gerückt. Ich sehe ihn als Warnzeichen für mich, wenn die Belastung zu hoch wird. Dann muss ich einen Gang zurückschalten.»

Singen hilft ihm

Seit 2022 arbeitet Rainer Porschien bei der Schweizerischen Tinnitus-Liga mit, seit 2023 ist er deren Präsident. Er hält in dieser Funktion Vorträge und bietet Kurzberatungen für Betroffene an. Daneben leitet er je eine Selbsthilfegruppe in Basel

und Rheinfelden. «Studien zeigen, dass bei jedem Tinnitus eine Schwerhörigkeit vorausgeht. Folgen sind häufig der soziale Rückzug, die Vereinsamung und ein erhöhtes Demenzrisiko», schildert Porschien. Sein Hörvermögen auf dem rechten Ohr liegt noch bei 5 Prozent. Ihm ist es ein Anliegen, dass das Thema Tinnitus ernst genommen wird. «Die Betroffenen sollen keine Angst haben, darüber zu sprechen und möglichst schnell einen HNO-Arzt aufsuchen.»

Porschien hat gelernt, dem Tinnitus nicht zu viel Platz einzuräumen. Er singt sehr gerne und ist Mitglied im Shanty-Chor Störtebekers in Basel und dem Chortett in Rheinfelden: «Wenn ich singe, nehme ich den Tinnitus nicht mehr wahr.»

www.tinnitus-liga.ch

Primeli-Verkauf des Gemeinnützigen Frauenvereins

RHEINFELDEN. Am kommenden Samstag, 1. März, von 10 bis zirka 11.30 Uhr bietet der Gemeinnützige Frauenverein Rheinfelden wieder Gelegenheit, farbenprächige Primeli aus der Region zu erwerben. Verkauft werden diese hübschen Blumen direkt vor der Brockenstube des Gemeinnützigen Frauenvereins sowie im Städtli von den Junioren des FC Rheinfelden, welche dieses Jahr den Erlös erhalten. «Gönnen Sie sich etwas Frühling und unterstützen Sie gleichzeitig die Jugendarbeit des FC. 'S het so lang's het», heisst es in einer Medienmitteilung. (mgt)

www.frauenverein-rheinfelden.ch

Steuerämter werden zusammengelegt

MAGDEN/OLSBERG. Die Gemeinden Magden und Olsberg legen ihre Steuerämter per 1. Januar 2026 zusammen. Standort des Steueramtes Magden-Olsberg wird das Gemeindehaus in Magden sein, dies teilen die beiden Gemeinden mit. Im Kanton Aargau führt jede Einwohnergemeinde ein eigenes Gemeindesteuernamt. Es steht den Gemeinden frei, Ressourcen zu bündeln sowie Vereinbarungen über die gemeinsame Erfüllung der gesetzlich verankerten Aufgaben zu treffen. So haben die Gemeinderäte Magden und Olsberg vereinbart, ein gemeinsames Steueramt zu führen, um das Synergiepotenzial in den Bereichen Personal und Infrastruktur optimal zu nutzen. Entsprechend ist die Kooperation auch als Massnahme gegen den akuten Fachkräftemangel zu verstehen.

Derzeit wird im kantonalen Durchschnitt pro 1200 Steuerpflichtige mit einem 100-Prozent-Pensum gerechnet. «Aufgrund verbesserter Softwarelösungen sowie teilautomatisierten Prozessen ist inskünftig mit einem Effizienzanstieg zu rechnen. Infolgedessen freut sich der Gemeinderat, dass der zusätzliche Arbeitsanfall mit den bestehenden Mitarbeitenden und in den bisherigen Büroräumlichkeiten bewältigt werden kann», heisst es in einer Medienmitteilung.

Der Gemeinderat Magden ist für die Organisation, den Betrieb des Steueramtes Magden-Olsberg sowie die Anstellung, Besoldung und die Aus- / Weiterbildung des Personals zuständig. Das Steueramt Magden-Olsberg mit Sitz in Magden bereitet per 1. Januar 2026 die Veranlagungen beider Gemeinden vor, errechnet die Steuerbeträge und eröffnet die Veranlagungsverfügungen und Einspracheentscheide. Es führt das Protokoll der Veranlagungsbehörde beider Gemeinden, die Steuerregister und die notwendigen Kontrollen. Weiterhin werden die Einwohnergemeinden Magden und Olsberg, zur Beurteilung der Steuerpflicht und zur Veranlagung der Einkommens-, Vermögens- und Grundstückgewinnsteuer ihrer Gemeinden, eine eigene Steuerkommission wählen. Für die Dienstleistungen bezahlt die Einwohnergemeinde Olsberg der Einwohnergemeinde Magden eine pauschale Entschädigung pro steuerpflichtige Person. (mgt/nfz)

Sommersportbörse und Spielzeugflohmi

RHEINFELDEN. Die Sommersportbörse des Familienvereins Rheinfelden findet zusammen mit dem Spielzeugflohmi am Samstag, 15. März, beim Kurbrunnen in Rheinfelden statt. Von 11 bis 13.30 Uhr können gut erhaltene Sommersportartikel abgegeben werden, wie zum Beispiel Velos, Wassersportartikel, Reitzubehör und Ausrüstungen zum Klettern, Golfen, Yoga und vielem mehr. Die genaue Liste findet man unter www.familienverein-rheinfelden.ch. Beide Börsen verkaufen ihre Ware von 14 bis 16 Uhr. «Bitte beachten Sie, dass keine Bekleidung und Schuhe angenommen werden. Diese können an der Kleiderbörse verkauft werden», heisst es in einer Medienmitteilung. Beim Spielzeugflohmi dürfen Kinder ihre ausgedienten Spielsachen auf einer mitgebrachten Decke ausbreiten und selber verkaufen. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Für das leibliche Wohl sorgt ein Kuchen- und Kaffeestand. (mgt)

Der Haldenweg wird erneuert



Das Projekt sieht punktuelle Einengungen mit Baupaketen und entsiegelten Parkfeldern vor.

Foto: zVg

RHEINFELDEN. Am Montag, 10. März, beginnen die Bauarbeiten für die Erneuerung und Umgestaltung des Haldenwegs. Mit den Erneuerungen von Werkleitungen und dem Strassenoberbau soll auch der Strassenraum des Haldenwegs gestalterisch aufgewertet und verkehrstechnisch sicherer gemacht werden, wie die Stadt mitteilt. «Aufgrund der bestehenden Strassenbreite wirken die

Tempo-30-Signalisationselemente nur beschränkt. Es fehlen bauliche Massnahmen wie Verjüngungen und Versätze im Strassenprofil. Das Projekt sieht deshalb punktuelle Einengungen mit Baupaketen und entsiegelten Parkfeldern vor», heisst es in einer Medienmitteilung.

Bauarbeiten von März bis Juli

Die Bauarbeiten dauern ungefähr

bis Ende Juli. Während der Bauzeit kann der Haldenweg abschnittsweise im Einbahnregime befahren werden.

Der Zugang zu den privaten Liegenschaften bleibt gewährleistet. Ausweichparkplätze für die Parkplätze im Strassenareal stehen abschnittsweise auf dem ehemaligen Sportplatz Haldenweg zur Verfügung. (mgt)