

## Ein «Global Wellness Day»

Am 11. Juni feiert das Grand Resort Bad Ragaz zum zweiten Mal den Global Wellness Day und «sagt Ja» zum weltweiten Tag der Gesundheit.

*Bad Ragaz.* – Das 36.5° Wellbeing & Thermal Spa des Resorts öffnet deshalb für Interessierte aus der Region seine Türen und bietet ein speziell zusammengestelltes, kostenfreies Programm. In 83 Ländern wird mit dem Global Wellness Day einem aktiven, bewussten und gesunden Lebensstil Bedeutung geschenkt.

### Tagesablauf im Detail

Von 7.45 bis 8.45 Uhr: Start des Global Wellness Days mit Running in der Umgebung mit Richi Umberg, Treffpunkt beim Eingang der Tamina Therme; 9 bis 9.45 Uhr: Yoga (bei schönem Wetter draussen), Treffpunkt in der Spa Lounge. Bitte eigene Yogamatte oder Tuch mitbringen; 10 bis 10.45 Uhr: Haar- & Make-up-Tipps, Treffpunkt in der Spa Lounge; 11 bis 11.45 Uhr: Circuittraining im Work-it-out, Treffpunkt in der Spa Lounge; 13.30 bis 15.30 Uhr: gemeinsame Wanderung zur Cristo-Statue, Treffpunkt in der Spa Lounge.

Der Global Wellness Day hat sich zum Ziel gesetzt, das weltweite Bewusstsein für ein gesünderes Leben zu schärfen. Um einem gesunden Lebensstil näherzukommen, fördert die Kampagne Menschen auf, die folgenden sieben Schritte zu befolgen.

Dabei ist es nicht entscheidend, alle Schritte auf einmal zu implementieren, aber zumindest einige davon in den Alltag zu integrieren: «Trinke mehr Wasser, gehe eine Stunde spazieren, esse Bioprodukte, benutze keine Plastikflaschen, vollbringe eine gute Tat, esse zusammen mit deiner Familie, gehe um 22 Uhr ins Bett», so die Medienmitteilung. (pd)

**Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung ist möglich bis heute**  
Dienstag: [www.resortragaz.ch/global-wellness-day](http://www.resortragaz.ch/global-wellness-day).

# Neue Gesichter bei Rheumaliga

Mit einem kurzen administrativen Teil und einem informativen Vortrag schloss die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein in Bad Ragaz ihr 49. Vereinsjahr ab. Zahlreiche personelle Veränderungen prägten die HV.

von Doris Averkamp-Peters

Zum letzten Mal führte der Präsident, Dr. med. Andreas Laubscher, am Donnerstag durch die gut besuchte Hauptversammlung. Der praktizierende Rheumatologe aus Bad Ragaz leitete die regionale Rheumaliga acht Jahre lang besonnen und klar, wie sein Vorstandskollege Kurth Birri es beschrieb. Seinem Nachfolger Dr. med. Christian Hasler übergibt Laubscher einen rundum gesunden Verein, der sich mit verschiedenen Angeboten für die Anliegen Rheumabetroffener, ihrer Angehörigen, von Arbeitgebern und Therapeuten einsetzt. Im Anschluss an die HV referierte Laubscher zum komplexen Thema «Habe ich Rheuma?».

Im geschäftlichen Teil der HV folgten die anwesenden Mitglieder dem Vorstand diskussionslos. Laubscher informierte kurz über die Aktivitäten des vergangenen Jahres, welche unter dem Thema «Sturzprävention und Osteoporose» standen. Die Jahresrechnung 2015 weist einen Gewinn von 7454 Franken auf. Das Budget 2016 sieht einen Verlust von 14 000 Franken vor. Kurth Birri, Finanzchef der Rheumaliga, wies darauf hin, dass eine konsequente Ausgabenkontrolle auch im laufenden Jahr oberstes Gebot sei. Einen besonderen Dank sprach er allen Mitgliedern und Spendern, insbesondere den Gemeinden und Ortsgemeinden, aus. Ihre Beiträge trügen wesentlich dazu bei, das breite Angebot aufrechterhalten zu können. «Unsere Rheumaliga ist trotz schwierigem Umfeld gut aufgestellt und wir setzen alles daran, uns im Sinne der Betroffenen weiterzuentwickeln.»

### Zahlreiche personelle Wechsel

Im Vorstand gab es neben dem Präsidenten einen weiteren Wechsel. Donat Ledergerber, Generalsekretär des St. Galler Gesundheitsdepartements, löst seinen Vorgänger Roman Wüst ab.

Abschied nehmen muss die regionale Rheumaliga auch von Roswitha Hess, der langjährigen Geschäftsleiterin. Sie geht Ende Juni in Pension. 23



Neue Führung: Dr. Andreas Laubscher und Roswitha Hess übergeben einen gut aufgestellten Verein an Susanne Triet und Dr. Christian Hasler (von links). Bild Doris Averkamp-Peters

Jahre war Hess die Seele und das Herz der Organisation. «Dass es unserer Liga so gut geht, ist zu einem wesentlichen Teil ihr Verdienst», lobte Laubscher ihr

Engagement. Sie baute das Kurswesen stetig aus, integrierte die Rheumaliga Graubünden nach der Fusion vor acht Jahren und war für alle Anliegen stets

eine aufmerksame Ansprechpartnerin. Ihre Nachfolgerin Susanne Triet freut sich auf die anspruchsvolle und vielseitige Aufgabe. Neu im Team der Liga ist auch Andrea Schmider. Die Sozialarbeiterin leitet seit sechs Monaten die unentgeltliche Sozialberatung und ist zudem für die Präsentation der Hilfsmittel zuständig.

«Vor Kurzem ist die Rheumaliga umgezogen», liess Laubscher die Anwesenden wissen, «sie ist nun im Zentrum von Bad Ragaz zu finden.» Die neuen Räume im Hause Lattmann bieten Platz, um die zahlreichen Hilfsmittel der Rheumaliga ansprechend zu präsentieren, und ermöglichen eine noch bessere Zusammenarbeit von Geschäftsleitung und Sozialberatung.

Weitere Informationen gibt es unter [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl).

## Rheuma - Volkskrankheit Nummer Eins

Der komplexen Frage: «Habe ich Rheuma?», widmete sich Andreas Laubscher im Anschluss an die HV. Zunächst müsste man definieren, was man unter Rheuma versteht. Die moderne Medizin fasst darunter bis zu 400 Erkrankungen zusammen, welche Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat verursachen. Mit Gelenk-, Knochen-, Weichteilrheuma sowie Rücken- und Nackenrheuma wird die Krankheit in vier grosse Gruppen unterteilt. Allen gemeinsam ist das Hauptsymptom – der Schmerz. Mit 1,5 Millionen Betroffenen in der Schweiz müsse man von einer Volkskrankheit sprechen. «Rheuma beeinträchtigt nicht nur das Leben der Erkrankten», so der Referent, «es verursacht auch Kosten in Milliardenhöhe.»

Einfach zu behandeln und heilbar ist Rheuma, wenn der Erkrankung nur eine Ursache zugrunde liegt. Als Beispiele nannte Laubscher infektiöses Rheuma und Gicht. «Aufwendiger in Diagnose und Therapie ist Rheuma, wenn verschiedene Ursachen zugrunde liegen», sagte Laubscher. Darunter fallen rheumatoide Arthritis, Arthrose, Osteoporose und Fibromyalgie. Als Ursachen nannte Laubscher Erbfaktoren, den Lebensstil sowie Umweltfaktoren. Wirklich Einfluss haben Betroffene auf die Letzteren. Zu einem gesunden Lebensstil gehören angepasste Bewegung, gesundes Essen, wenig Alkohol, Verzicht auf Nikotin sowie das Vermeiden von Übergewicht. Umweltfaktoren wie etwa der Arbeitsplatz lassen sich allenfalls zu-

sammen mit den Arbeitgebern anpassen. Zusammen verursachen Genetik, Lifestyle und Umweltfaktoren je nach Erkrankung Dysfunktionen im Stoffwechsel, im Immunsystem oder bei der Schmerzverarbeitung und führen so zu Rheuma. Oft stellen sich die Menschen unter Rheuma eine chronisch verlaufende Krankheit vor, die unweigerlich in die Invaliderität führt. «Das ist heute jedoch nur noch selten der Fall, denn die Therapiemöglichkeiten haben sich in den letzten zwei Jahrzehnten wesentlich verbessert», liess Laubscher sein Publikum wissen. Gut verträgliche und wirksame Medikamente und ein gesunder Lebensstil können je nach Erkrankung zur Heilung oder zu einer deutlichen Verbesserung des Zustandes führen. Gewisse

rheumatische Erkrankungen lassen sich mit operativen Eingriffen positiv beeinflussen.

Ein zentrales Element im Umgang mit Rheuma ist der Krankheit angepasste Bewegung. Sie stärkt Muskeln, Kondition, Ausdauer, Gleichgewicht und schafft zusätzlich soziale Kontakte. «All das», so Laubscher, «wirkt sich positiv auf die Betroffenen aus und stärkt sie im Umgang mit ihrer Erkrankung.» In diesem Sinne sind die Bewegungskurse der Rheumaliga ein wichtiges Angebot. Im Weiteren wies der Referent auf die unentgeltliche Sozialberatung der Rheumaliga hin. Denn Angst um den Arbeitsplatz, Stress mit Versicherungen und Existenzängste sind wenig hilfreich im gesamten Heilungsprozess. (av)

## LEUTE Weiterbildung abgeschlossen



Claudia John, Sargans, hat die Weiterbildung zur Sachbearbeiterin Rechnungswesen ausgezeichnet abgeschlossen. Eltern und

Freunde gratulieren ihr herzlich zu diesem Erfolg. (pd)

ANZEIGE

## PRO SENECTUTE

ANLAUFSTELLE FÜR ALTERSFRAGEN

Altstätten 071 757 89 00  
Buchs, Sargans 081 750 01 50  
[sg.pro-senectute.ch](http://sg.pro-senectute.ch)

# Nun mitten im Städtchen

Beatrix Forrer verlegte ihre Fuss- und Handpflegepraxis vom ehemaligen Webereiareal in die Apotheke in der Nähe des Walenstadter Rathausplatzes.

von Guido Städler

*Walenstadt.* – Für sie und ihn bietet Beatrix Forrer jetzt an zentraler Lage mitten im Städtchen Walenstadt Fusspflege/Pediküre und Maniküre an. Ihre Praxis befindet sich neu in der Swidro Apotheke, Eingang Bahnhofstrasse 4. Die Praxis ist während der Geschäftszeiten der Apotheke geöffnet. Auf telefonische Vereinbarung kann aber auch ein Wunschtermin gewählt werden (Telefon 081 710 29 78).

### Tag der offenen Türe

Beatrix Forrer ist zertifiziertes Mitglied des Schweizerischen Fusspflegeverbandes. Ihre Motivation heisst: aus allem das Beste machen. Kommenden Samstag, 11. Juni, von 10 bis 15 Uhr lädt die Praxisinhaberin zu einem Tag der offenen Türe ein.

Für den ersten Eindruck eines Menschen ist mehr denn je ein gepflegtes Erscheinungsbild ausschlaggebend.



Die Hände sind schnell und oft im Blickfeld der Mitmenschen. Dementsprechend wichtig ist die Maniküre. Menschenfüsse sind ein Wunderwerk der Natur und ein menschliches Charaktermerkmal. Eine professionelle und regelmässige Fusspflege während des ganzen Jahres hilft viele Beschwerdemöglichkeiten verhindern. Bei orthopädischen Themen berät Beatrix Forrer und empfiehlt Spezialisten.

Seit 2009 arbeitet Beatrix Forrer als selbstständige Fusspflegerin. Höchste Hygienestandards, die Wahrung der Intimsphäre sowie ein gepflegtes Ambiente sind ihr Anliegen und Verpflichtung.

[www.fusspflegeforrer.ch](http://www.fusspflegeforrer.ch)

Dem Fuss zuliebe: Beatrix Forrer bietet Mani- und Pediküre neu in der Swidro Apotheke am Walenstadter Rathausplatz an. Bild Guido Städler