

Für die eigene Gesundheit einstehen

Bad Ragaz. – Der Kneippverein Sarganserland gibt seinen Mitgliedern und weiteren Interessierten Impulse für die eigene Gesundheit. Der erste Vortrag des Vereinsjahres widmete sich dem Thema «Chronische Entzündungen». Referentin Sandra Grünenfelder, diplomierte Naturheilpraktikerin der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN), zeigte in der Begegnungsstätte Bad Ragaz die Ursachen für diese weitverbreiteten Entzündungen und deren Begleiterscheinungen (etwa Allergien, Rheuma und Infektanfälligkeit) auf. Es erstaunt nicht, dass auch bei diesem Thema der häufige Stress und die falsche Ernährung zunehmend belastend wirken.

Sandra Grünenfelder erklärte dem Publikum hilfreiche Massnahmen nach den fünf Säulen des Sebastian Kneipp und der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde. Sie motivierte die Zuhörerinnen und Zuhörer, mit wirksamen Massnahmen im Bereich Ernährung und Bewegung, für die eigene Gesundheit einzustehen und diesen chronischen Entzündungen auf natürliche Weise entgegenzuwirken. (pd)

www.naturerligund.ch

Aktiv durch den Sommer

Wangs. – Das 27. Pizolcare-Diabetestreffen findet am Samstag, 11. Juni, von 9.30 bis 14 Uhr im Parkhotel Wangs statt. Das Thema heisst: «Aktiv durch den Sommer». Nach der Begrüssung durch Claudia Berliat, Leitung Pizolcare-Gesundheitsförderung, erfahren die Teilnehmenden von Barbara Dehos, Medizinische Leiterin Adipositas-Sprechstunde, Spital Grabs, mehr über Übergewicht und Diabetes. Daraufhin spricht Erik Bezemer, Physiotherapeut, Master of Manual Therapy, über die Bewegung im Alltag bei Diabetes. Nach der Blutdruck- und Blutzuckermessung gibt Rhea Schapper, Podologin HF, eine Anleitung zur Fusspflege bei Diabetes. Der Programmpunkt «Bewegen und frische Luft» sowie ein Mittagessen schliessen das Diabetestreffen ab.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, Anmeldungen sind noch möglich bis Montag, 6. Juni (Nummer 078 783 05 88 oder gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch). (pd)

Die Rheumaliga zeigt sich vorsichtig optimistisch

Pandemiebedingt hat die Rheumaliga an der 55. Generalversammlung zum zweiten Mal in Folge auf ein herausforderndes Vereinsjahr zurückgeblickt. Doch auch wenn viele Veranstaltungen ausfielen, blieb der Kontakt untereinander auch in der schwierigen Zeit stets bestehen.

von Doris Averkamp-Peters

Seit 55 Jahren setzt sich die Rheumaliga St. Gallen, Graubünden, beide Appenzell und Fürstentum Liechtenstein für Menschen mit Rheuma und chronischen Schmerzen ein und bietet auch im Sarganserland immer wieder Beratungen, Bewegungskurse, Schulungen und Informationsveranstaltungen an.

Der Präsident der Liga, Dr. med. Christian Hasler, liess an der vergangenen GV das letzte Jahr Revue passieren und wies auf die besonderen Umstände hin, mit denen sich die Rheumaliga auch 2021 arrangieren musste. Im Anschluss referierte Dr. med. Mona Riebe, Fachärztin für innere Medizin und Rheumatologie FMH, Chur, zum Thema «Behandlung rheumatischer Erkrankungen – eine Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln».

Trotz Pandemie gut aufgestellt

Die Mitglieder genehmigten das Protokoll der letzten GV, den Jahresbericht 2021, die Jahresrechnung 2021 sowie das Budget 2022. Ausserdem folgten sie dem Antrag der Revisionsstelle und erteilten dem Vorstand Decharge.

Die Jahresrechnung schloss mit einem Verlust von 29 315 Franken. Dass der Verlust nicht wie budgetiert mit 95 500 Franken ausgewiesen wurde, ist auf eine Reserveauszahlung der Rheumaliga Schweiz zurückzuführen, welche das Ergebnis gegenüber dem Budget massiv verbessert hat. Als Hauptgrund für das Defizit wurden die Situation rund um Corona und die damit einhergehenden BAG-Massnahmen genannt. So fielen zum Beispiel im ersten Semester die Bewegungskurse fast komplett aus, was zu grossen Einbussen bei den Kurseinnahmen führte. Positiv zu Buche schlugen Beiträge von Bund und Kantonen, welche höher ausfielen, und ein Legat.

Die Rheumaliga ist weiterhin gut aufgestellt, die Investitionen in die Zukunft – insbesondere der Kauf des Stockwerkeigentums in Bad Ragaz, in dem die Geschäfts- und die Beratungsstelle untergebracht sind – haben sich als positiv erwiesen. Trotz der schwie-



GV mit Yoga-Einlage: Solch leichte körperliche Übungen sind wichtig bei einer Rheumaerkrankung.

Bild Doris Averkamp-Peters

rigen Umstände war das Wohlbefinden der Rheumabetroffenen stets Mittelpunkt der Arbeit gewesen.

Als wiederum sehr schwierig erwies sich die Budgeterstellung. In der Hoffnung, dass die Pandemie nun grösstenteils überstanden ist, rechnet die Rheumaliga für 2022 mit einem Verlust von 35 500 Franken. Mit einem Gesamtaufwand von 672 500 Franken bewegt sich der Aufwand im Rahmen des Vorjahres. Heinz Wälti betonte, dass die Ausgaben konsequent geprüft würden und bei Investitionen Zurückhaltung an den Tag gelegt werde.

Im zweiten Teil der GV stellten Andrea Schmider von der Fachberatungsstelle Bad Ragaz und Katja Pichler, Geschäftsleiterin der Rheumaliga, die aktuellen Angebote und Kurse vor, wiesen auf kommende Veranstaltungen hin und luden die Anwesenden ein, davon regen Gebrauch zu machen.

Schul- und Komplementärmedizin kombinieren

Im Anschluss an die GV referierte Dr. med. Mona Riebe zum Thema «Behandlung rheumatischer Erkrankungen – eine Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln». Besonderes Augenmerk legte sie dabei auf die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Be-

handlung nach schulmedizinischen Gesichtspunkten und der Behandlung mit ayurvedischer Medizin. Die ayurvedische Medizin (TIM), zählt zur Komplementärmedizin und ist hierzulande nur wenig bekannt. «Zahlreiche Studien belegen, dass TIM wirksame Therapien bietet, um rheumatische Krankheiten zu behandeln», liess Mona Riebe ihr Publikum wissen. Die ayurvedische Medizin sei von der Weltgesund-

heitsorganisation WHO anerkannt und zudem ein Präventivkonzept, präzisierte die Referentin, welche neben der schulmedizinischen Ausbildung auch über Ausbildungen in Akupunktur-TCM und Ayurvedamedizin verfügt.

Die Gegenüberstellung der beiden Behandlungsarten zeigte auf, dass Rheumaerkrankungen sowohl schul- als auch komplementärmedizinisch behandelt werden können. Bei der komplementärmedizinischen Behandlung beobachtete man jedoch weniger Nebenwirkungen. Riebe sprach sich dafür aus, offen zu sein für die Komplementärmedizin und beide Methoden zum Wohle der Patientinnen und Patienten sinnvoll zu verknüpfen.

Einen Fokus legte die Referentin auf das Yoga, welches ebenfalls ein Element der ayurvedischen Medizin ist. «Yoga reduziert Stress, verbessert die Achtsamkeit, die Atmung, das Immunsystem und die Beweglichkeit und kann somit die Schmerzen und das Schmerzempfinden positiv beeinflussen», erklärte Mona Riebe. Bei körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen sei es von Vorteil, eine für Rheumabetroffene angepasste Yogaform zu praktizieren. Solche Angebote finden Betroffene unter anderem bei der Rheumaliga.

«Yoga reduziert Stress, verbessert die Achtsamkeit, die Atmung, das Immunsystem und die Beweglichkeit und kann somit die Schmerzen und das Schmerzempfinden positiv beeinflussen.»

Mona Riebe
Referentin

Spannende Geschichten: Zeitreise in Sargans



Morgen Mittwoch, 1. Juni, findet um 18.30 Uhr im Städtchen Sargans die zweite Kulturpfadführung in diesem Jahr statt. Wer sich für die historischen Gebäude und Plätze im Städtchen und die spannenden Geschichten hinter den Wappensteinen oder Wirtshausnamen interessiert, ist herzlich willkommen. Die Führung startet auf dem Sarganser Kirchplatz und dauert rund ein- einhalb Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig.

Text und Bild Pressedienst

Brücken bildend: Firmreise nach Luzern



Die viertägige Firmreise der Seelsorgeeinheit Walensee war ganz dem Motto «Brücken bauen» gewidmet. Zusammen mit dem Firmbegleitteam haben die Firmdamen und Firmanden die Stadt Luzern bereist und den Hl. Bruder Klaus als brückenbauenden Nationalheiligen entdeckt. Der Ausflug zur Hängebrücke auf dem Sattel-Hochstuckli am Sonntag bildete den Abschluss der ereignisreichen Tage.

Text und Bild Pressedienst