

Leserbriefe

Jagd ist auch Politik – bewusst wählen

Alljährlich wiederholen sich die jagdlichen Diskussionen zwischen den beteiligten Parteien bezüglich den Abschussvorgaben und dessen Auswirkung bei Nichterfüllung. Ebenso wiederholen sich die Gespräche bezüglich des tragbaren Wildbestands (keine messbare Grösse) oder was Wildschäden sind oder eben nicht.

In den letzten Jahren wurde diese Diskussion vermehrt mit parlamentarischen Vorstössen auch in den Kantonsrat getragen. Mit einfachen Anfragen, Interpellationen und Motionen wurden verschiedene subjektive Änderungen bei der jagdlichen Gesetzgebung angestrebt. Da aktuell nur ein aktiver Jäger im Kantonsrat sitzt (Mico Rossi, Sevelen), mussten wir unsere Interessen zusätzlich über weitere Kantonsräte einbringen, welche bereit waren, unsere Argumente aktiv anzuhören. Ich bedanke mich bei den nachstehenden Kantonsräten für diese Bereitschaft und empfehle sie gerne zur Wiederwahl: Christoph Gull, Thomas Warzinek, Jens Jäger und Christof Hartmann.

Jules Mullis, Präsident Jägervereinigung Sarganserland

Zwei Sitze im Regierungsrat für die SVP sind machbar, doch nur mit Ihren Stimmen. Neue Ideen, neue Inputs – Tradition wahren. Darum ist eine Wahl der beiden SVP-Kandidaten für die St.Galler Regierung ein Muss.

Bonifaz Kühne, Tschenner 4, Vasön

So wird Zuwanderung in Sozialsystem unattraktiv

Mit einem Ja zur 13.AHV wird die Zuwanderung in unser Sozialsystem zusätzlich gefördert, und mit einer Annahme der Renteninitiative, sieht die Anpassung des Rentenalters an die Lebenserwartung vor, wird die Zuwanderung in unser Sozialsystem weniger attraktiv.

Deshalb empfehle ich allen, die bisher nicht abgestimmt haben, dringend am 3.März Nein zur 13.AHV und Ja zur Renteninitiative zu stimmen.

Ernst Gloor, Schulhausstrasse 18, Wangs

Hausers Enkeltrick

Ausgabe vom 27. Februar

Zum Tribünen-Beitrag «Fieser Enkeltrick der Gegner der 13. AHV»

Der Griff in die Rührseligkeitskiste ist ein dankbares Mittel, die Gefühle der Menschen zu beeinflussen. Die armen Alten, die sich ein Leben lang abgerackert haben und denen nun die bösen Rechten nicht einmal mehr eine 13.AHV-Rente gönnen. Es soll ihnen nicht mehr möglich sein, die Kreuzfahrtschiffe zu füllen, die Strände in Fernost zu belegen, auch teure Carreizen zu unternehmen. Und das alles bei bescheidensten Kosten für die Jungen, die ja ohnehin genügend Geld zur Verfügung haben.

Warum nicht auch hier das Einmaleins etwas klarer aufzeigen? Die vier bis fünf Milliarden zusätzlichen Kosten pro Jahr sind ein stolzer Beitrag. Dieser wird zu einem schönen Teil finanziert durch monatliche Abzüge vom Lohn nicht nur der Jungen (zum Beispiel jedes Jahr 300 Franken bei einem Lohn von 5000 Franken). Und die von der 13.AHV-Rente Beglückten dürften über erhöhte Mehrwertsteuerbeträge einen Teil ihres Geschenks selber berappen. Vielleicht lernt man das heute in der Schule so, dass man Kosten klein und Erträge gross rechnet. Aber Geschenke machen auf Kosten anderer, das kennt man in der Politik bestens.

Hausers Enkeltrick jedoch durchschauen wir. Wir nehmen die Fakten und lassen die Gefühlsduselei und stimmen überzeugt Nein zur 13.AHV-Rente-Initiative.

Wolfgang Sieber, Brüelen 8, Sargans

Dana Zemp in die Kantonsregierung

Dana Zemp ist zurzeit Geschäftsleitungsmitglied der Kliniken Valens und damit beruflich verbunden mit dem Sarganserland, besonders mit Valens. Sie ist dazu Direktorin der zur Kliniken-Valens-Gruppe gehörenden Rheinburg-Klinik Walzenhausen.

Ursprünglich studierte sie Medizin und war jahrelang St.Galler Kantonsärztin. Politisch ist sie ganz auf SVP-Linie. Ein politisches Amt hatte sie bisher keines, doch als Kantonsärztin schon da und dort Einblick in die Politik. Geboren ist sie in Polen, doch mehrheitlich in St.Gallen aufgewachsen. Zemp hat somit Erfahrung in der Medizin wie auch in der Privatwirtschaft, denn die Kliniken Valens legen grossen Wert darauf, dass alle ihre Häuser gewinnbringend sind.

Mit Zemp hat die SVP ihre Hausaufgaben gemacht und die Wünsche der anderen Parteien berücksichtigt, eine kompetente für die meisten Stimmbürgerinnen und Stimmbürger wählbare Frau aufzustellen.

Mit Christof Hartmann aus Tscherschach haben wir einen zweiten kompetenten und beliebten SVP-Kandidaten. Ich hoffe doch sehr, dass «unser eigener» Kandidat von der SVP von allen Sarganserländerinnen und Sarganserländern gewählt wird.

Gipfel-Schlager: Party und Frühstück



Der Gipfel-Schlager am Flumserberg vom Samstag, 2.März, beginnt bereits frühmorgens mit dem Gipfel-Frühstück im Panoramarestaurant Maschgenkamm (Anmeldung unter www.flumserberg.ch). Ab 11 Uhr steigt die grosse Schlagerparty mit «SchwiizerMix» und «Chue Lee».

Text und Bild Pressedienst



Zum Beispiel im Yogakurs für Seniorinnen und Senioren: Bewegung sollte nicht wehtun, darf aber anstrengend sein.

Pressbild

Angepasste Bewegung ist die beste Medizin

Mangelnde Bewegung, einseitige Belastungen und häufiges Sitzen führen oft zu Beschwerden am Bewegungsapparat – und damit zu einem der häufigsten Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Die Rheumaliga bietet eine breite Palette an Bewegungskursen.

ein Netzwerk-Beitrag von Doris Averkamp-Peters*

Wer rastet, der rostet. Auch wer mit alten Sprichwörtern nicht viel anfangen kann, diese Weisheit trifft den Nagel auf den Kopf. Regelmässige, angepasste Bewegung ist für Menschen mit Beschwerden am Bewegungsapparat, sogenannten rheumatischen Beschwerden und Schmerzen, oft die beste Medizin. Sie stärkt Muskeln und Sehnen, durchblutet die Gelenkkapsel und sichert die Ernährung der Knorpelzellen. Das wiederum verbessert die Gelenkführung, dämpft Schläge und bewahrt die Bänder vor dem Überdehnen und Zerreißen. Regelmässiges Training hilft ausserdem, die Knochenmasse zu erhalten, was bei Osteoporose sehr wichtig ist. Bewegung verbessert zudem die Koordination und das Gleichgewicht und regt den Stoffwechsel an.

Da auch die Faktoren Spass und Geselligkeit eine Rolle im Zusammenhang mit Bewegung spielen, sollte man eine Sportart wählen, die einen anspricht. Sich realistische Ziele setzen, die Belastung langsam steigern und

die Schmerzgrenze respektieren sind ebenfalls wichtige Elemente für ein erfolgreiches Training.

Die Rheumaliga bietet in der Region und darüber hinaus zahlreiche Bewegungskurse an, welche regelmässig und unter fachkundiger Leitung stattfinden. Das Angebot reicht von Wassergymnastik, Kursen zur Sturzprävention und für einen starken Rücken bis hin zu angepassten Yogaformen und QiGong.

Mit Bewegung zu mehr Lebensfreude

Beschwerden am Bewegungsapparat führen nicht selten zu Schmerzen. Wer Schmerzen hat, begibt sich oft in einen Schonhaltung und gerät so in einen Teufelskreis. Dank angepasster Bewegung kann der Teufelskreis durchbrochen werden, der entsteht, wenn Schmerz zu Schonung, Schonung zu Schwächung der Muskulatur und dies zu noch mehr Schmerz führt. Doch Bewegung kann noch mehr. Sie führt zu einer positiven Beeinflussung des Allgemeinbefindens und kann so den Umgang mit Schmerzen positiv beeinflussen. Die Schmerzen sind nach dem Sport vielleicht noch da, vor allem bei chronischen Schmerzen. Aber man fühlt

Zu Beginn empfiehlt es sich, lieber häufiger und kürzer zu trainieren als selten und lange.

sich besser. Man war draussen und hatte vielleicht sogar anregende, soziale Kontakte in einer Gruppe.

Zu Beginn empfiehlt es sich generell, lieber häufiger und kürzer zu trainieren als selten und lange. Wer sich vor dem Training aufwärmt, kann Unfälle verhindern. Das wissen die geschulten Kursleiterinnen, deren Aufgabe es ist, darauf zu achten, dass die Teilnehmenden die Übungen korrekt und ihren Fähigkeiten entsprechend ausführen.

Ein starkes Team: Bewegung und Entspannung

Neben der Bewegung gehört auch die Entspannung zu einem guten Umgang mit Beschwerden am Bewegungsapparat oder zur Prävention gegen Schmerzen und Stürze. Entspannung dient nicht nur der inneren Ruhe und dem psychischen Wohlbefinden. Sie stärkt auch das psychische Immunsystem, reduziert die Schmerzwahrnehmung und kann die Sturzgefahr merklich senken. Denn mit 28 Prozent ist Unruhe einer der Hauptgründe für ein erhöhtes Sturzrisiko. Die regionale Rheumaliga hat ihr Bewegungsangebot in Bad Ragaz deshalb mit neuen Kursen ergänzt, welche die Entspannung fördern und das Sturzrisiko reduzieren. Dazu gehören unter anderem Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jakobsen sowie Yin-Yoga.

Für weitere Auskünfte steht die Rheumaliga gerne zur Verfügung unter info.sgfl@rheumaliga.ch, 081 302 47 80 oder im Internet unter www.rheumaliga.ch/sgfl.

* Doris Averkamp-Peters ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein.

Erfolgreiche Velobörse

An der Börse des Vereins Wohnliches Walenstadt haben 100 Velos den Besitzer oder die Besitzerin gewechselt. Rund 20 Velos gingen an die Stiftung Arwole.

Walenstadt. – Die Walenstadter Velobörse wird jedes Jahr organisiert durch den Verein Wohnliches Walenstadt. In diesem Jahr war sie die erste Velobörse in der Schweiz, wie die Organisatoren stolz berichten. Entsprechend gross waren an der Veranstaltung in der Halle am See das Angebot und die Nachfrage. Von über 200 angebotenen

Velos haben 100 den Besitzer oder die Besitzerin gewechselt. Rund 20 Velos konnten an die Stiftung Arwole weitergegeben werden; in der geschützten Werkstatt werden diese für die Aktion «Velo für Afrika» restauriert. Auch die Cafeteria war gut besucht und verkürzte bei Kaffee und Kuchen die Wartezeiten an der Kasse.

«Wir freuen uns, dass auch heute noch eine grosse Nachfrage nach gebrauchten Velos besteht», heisst es in der Mitteilung der Vertreter des Vereins Wohnliches Walenstadt abschliessend. Und da dem so sei, gehe man davon aus, dass auch im nächsten Jahr wieder eine Velobörse in Walenstadt stattfinden werde. (pd)