

## Würth und Ritter in der Alpkäserei

Mels. – Die CVP Sarganserland lädt zu einer Wahlveranstaltung mit Apéro und Führung durch die Alpkäserei in Mädris ein. Der Anlass findet am 28. September von 10 bis 12 Uhr statt. Nebst einem interessanten Einblick in den Betrieb der Käserei halten Ständerat Beni Würth und Nationalrat Markus Ritter je ein kurzes Referat und lassen sich die Nationalratskandidaten der CVP auf den Zahn fühlen. Der Anlass sei «die Möglichkeit, mit dem aktuellen Ständerat sowie den aktuellen oder zukünftigen Nationalräten zu diskutieren», schreibt das Wahlkomitee der CVP Sarganserland. Zum anschliessenden Apéro sind alle herzlich eingeladen. Eine Mitfahrgelegenheit ist organisiert (Peter Schumacher, Telefon 079 438 09 62). Die Organisierenden freuen sich «über viele Gäste, Freunde, Besucher, Sympathisanten sowie Kritiker der CVP». (pd)

## Mojas: Sport nach Lust und Laune

Flums. – Diesen Samstag, 21. September, finden in der Halle Kirchbünste in Flums gleich zwei Anlässe mit Mojás (offene Jugendarbeit) statt: Unter dem Motto «just move it – Sport nach Lust und Laune» geht es um 13.30 Uhr los: Alle Kinder und Jugendlichen ab der 4. Primarstufe sind eingeladen, bis um 16 Uhr in der Halle zu spielen und die Geräte auszuprobieren. Um 19 Uhr startet die «Saturday Night Sports». Dieser Abend ist für ab 12-Jährige bestimmt. Partymusik verleiht dem Anlass Discofeeling und einem Auspowern bis 22 Uhr steht nichts im Weg. Beide Anlässe sind kostenlos (Hallschuhe und bequeme Kleidung mitnehmen, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden). (pd)

# «Knie ist nicht gleich Knie»

An den Gesundheitstagen der regionalen Rheumaliga haben Ärzte und Physiotherapeuten über Ursachen, Therapie- und Präventionsmöglichkeiten bei Kniearthrose informiert.

von Doris Averkamp-Peters

**B**leiben sie in Bewegung – trotz Kniearthrose», so lautet das Fazit der Gesundheitstage, welche vergangene Woche schweizweit in 17 Städten stattfanden. Gemeinsam mit der Rheumaliga Schweiz organisierte die regionale Rheumaliga die Veranstaltungen in St. Gallen und Chur. Dass eine Kniearthrose eine weitverbreitete Form der Arthrose ist, zeigte sich unter anderem am grossen Publikumsandrang.

In St. Gallen vermittelten Dr. med. Peter Wiederheim, Facharzt für Innere Medizin, speziell Rheumatologie, Dr. med. Felix Buschor, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie, sowie Dorothe Hoffmann, dipl. Physiotherapeutin Wissenswertes zum Thema Kniearthrose.

### Kursleitung mit viel Erfahrung

In Chur referierten Dr. med. Christian Hasler, Facharzt für Rheumatologie FMH und Innere Medizin, Dr. med. Thomas Perren, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates und Andreas Enggist, dipl. Physiotherapeut FH, diplomierter Osteopath.

Neben den Arzt- und Fachvorträgen ergänzten Infostände die Veranstaltungen. So informierte zum Beispiel die Rheumaliga St. Gallen, Graubünden, beide Appenzell und Fürstentum Liechtenstein mit Sitz in Bad Ragaz über ihre Angebote wie unentgeltliche Sozialberatung, Patientenbildungskurse, Hilfsmittelberatung, Informationsmaterial rund ums Thema Rheuma so-



Eigenverantwortung übernehmen: Die Besucherinnen und Besucher an den Gesundheitstagen der regionalen Rheumaliga informieren sich über Ursachen, Therapie und Prävention bei Kniearthrose.

Bild Doris Averkamp-Peters

wie zahlreiche Bewegungskurse von Appenzell bis Zernez.

### Gelenkschonend geht immer

Das Knie ist als grosses und komplexes Gelenk einer hohen Belastung ausge-

setzt und anfällig für Verletzungen. Die Kniearthrose ist nicht zuletzt deshalb weit verbreitet. Aber, so liessen die Experten wissen, nicht jede Kniearthrose bereitet auch Schmerzen. Wenn sie dann aber schmerzhaft wird, gilt es

diese sorgfältig zu diagnostizieren, denn eine Kniearthrose, also die Abnutzung des Knorpels und die Veränderung der Knochenstruktur, kann viele Ursachen haben und die Lebensqualität stark einschränken.

Es gibt eine Primär- und eine Sekundärarthrose. Erstere tritt vermehrt mit zunehmendem Alter und bei Übergewicht auf, Letztere durch Fehlstellungen der Beinachse, nach Verletzungen oder in Folge einer entzündlichen Rheumaerkrankung. Zur Behandlung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, aber auch mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich die Arthrose positiv beeinflussen. Die Finger weg lassen sollte man von Zigaretten, denn rauchen wirkt sich erwiesenermassen negativ auf eine Arthrose aus.

### OP – so spät wie möglich, so früh wie nötig

Was immer geht, ist Bewegung – auch bei einer akuten Arthrose. Gemeint ist jedoch angepasste, gelenkschonende Bewegung wie etwa Velofahren, Spazieren, Wandern oder Wassergymnastik. Bewegung versorgt den Knorpel mit Nährstoffen, stärkt die Muskulatur und hilft Übergewicht zu reduzieren.

Erst wenn alle Therapieformen ausgeschöpft sind, sollte man über operative Eingriffe nachdenken. Diese reichen je nach Art und Schwere der Arthrose von Arthroskopie, Beinachsenkorrektur bis hin zur Teil- und Totalprothese des Gelenks. Wesentlich mitverantwortlich für einen erfolgreichen Ersatz des Kniegelenks ist die sorgfältige Behandlung der Muskeln, Sehnen und Bänder, die das betreffende Gelenk umgeben.

## Verein Kitawas: Buntes Kinderfest zum 15-Jahre-Jubiläum



In Sargans haben die Kitawas ihr 15-jähriges Bestehen gefeiert – mit einem bunten Kinderfest in den Räumen und in der Umgebung der Kita Sargans. Unter dem Titel Kitawas agieren gleich vier Kindertagesstätten mit den Standorten Wartau, Sargans, Mels und Vilters-Wangs. **Die sechs Teams umfassen 38 Mitarbeitende. Entsprechend vielseitig präsentierte sich dieses gut vorbereitete, bunte Geburtstagsfest in und um die Kita Sargans.** Präsidentin Patricia Gmür und Erziehungswissenschaftler Prof. Dr. Bernhard Hauser gaben in ihren Kurzreferaten einen kurzen Über-



blick in das Angebot der Tagesstätten und vor allem auch in den Wert einer guten Kinderbetreuung. Hauser betonte dabei insbesondere den «nachgewiesenen, langfristigen Nutzen», menschlich gesehen, aber auch finanziell. Er verwies dabei auf eine Studie, die verdeutlicht, dass gut betreute Kinder weniger kriminell werden, sich bessere Berufschancen erwerben und letztlich auch mehr Steuereinnahmen einbringen. Mit seinem Spielgeschenkpaket, das für jede Altersstufe etwas Interessantes beinhaltet, schenkte Hauser Spielfreude und Lernerlebnisse. (Bilder und Text Katrin Wetzgi)