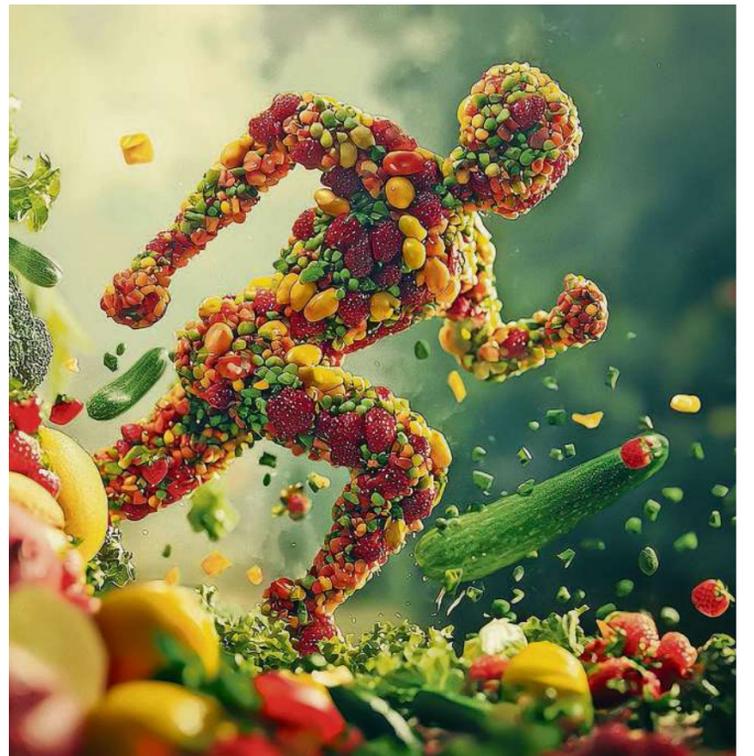


IHR RATGEBER FÜR EIN GESUNDES LEBEN

# GESUNDHEITS ZEITUNG



# Individuelle Lösungen für bestes Hören

## Ihre Anlaufstelle für Hörsysteme in der Region Wil



David Hauser, Hörgeräteakustiker mit eidg. Fachausweis und Geschäftsführer

Seit mittlerweile 8 Jahren ist Hörtechnik Hauser die erste Anlaufstelle für Menschen in Wil und Umgebung, die nach einer Lösung für ihr Hörproblem suchen. Mit einem erfahrenen Team und modernsten Technologien setzen wir uns dafür ein, dass Sie wieder uneingeschränkt hören können.

Unser Anliegen ist es, die Bedeutung eines gesunden Gehörs in den Fokus zu rücken. Wir rufen dazu auf, regelmässig Hörtests durchführen zu lassen und aktiv für den Erhalt des Gehörs zu sorgen. Gutes Hören bedeutet nicht nur eine verbesserte Lebensqualität, sondern auch eine stärkere Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dies führt zu einem gesunden Gehirn und beugt Abbauprozessen vor.

**Einzigartigen Methoden zur individuellen Hörgeräteanpassung**  
Viele Menschen wissen nicht, dass

moderne Hörgeräte individuell justiert werden müssen, um ihr volles Potenzial zu entfalten. Wir setzen auf innovative Verfahren, um eine exakte Anpassung zu gewährleisten - mit dem Ziel, unseren Kunden ein spannendes und angenehmes Hören zu ermöglichen.

Dafür arbeiten wir mit drei spezialisierten Verfahren, die eine präzisere und personalisierte Anpassung von Hörsystemen ermöglichen:

### 1. Aurelia von Audiosus - Lautheitskalibrierung für ein natürliches Klangbild

Aurelia ist eine hochentwickelte Software, die die subjektive Lautheitswahrnehmung von Hörgeräteträgern misst und auf physiologische Hörkurven abstimmt. Während herkömmliche Anpassverfahren oft nur auf standardisierte Durchschnittswerte setzen, analysiert Aurelia die individuelle Empfindlichkeit des Gehörs frequenzspezifisch und gleicht sie an natürliche Lautstärkekonturen (Equal-Loudness Contours) an.

Das bedeutet: Der Nutzer hört Klänge so, wie sie von einem normalhörenden Ohr wahrgenommen werden würden. Besonders Musikliebhaber und Menschen, die Wert auf ein differenziertes Hören legen, profitieren von diesem Verfahren. Durch eine patentierte Kombination aus psychoakustischen Tests und Echtzeit-Optimierung entsteht ein natürlicher und ausgewogener Klang - für ein Hörgedühl, das dem ursprünglichen Hören möglichst nahekommt.

### 2. Revoloud - Präzisere Anpassung durch visuelle Lautheitsanalyse

Das vom Hörzentrum Oldenburg entwickelte Revoloud-Messverfahren geht über herkömmliche Lautheitsanpassungen hinaus. Es quantifiziert und visualisiert die individuelle Laut-

heitswahrnehmung von Hörgeräteträgern in Echtzeit.

Der entscheidende Vorteil: Während klassische Hörgeräteanpassungen oft auf schmalbandigen Testsignalen beruhen, verwendet Revoloud natürliche Sprach- und Umweltgeräusche. Durch den direkten Vergleich mit den Hörkurven normalhörender Personen kann die Hörsystemeinstellung gezielt optimiert werden.

### 3. ACALES - Die Höranstrengung erstmals messbar machen

Mit ACALES (Adaptive Categorical Listening Effort Scaling) setzt die Hörtechnik Hauser GmbH auf ein weltweit einzigartiges Messverfahren, das die subjektive Höranstrengung in komplexen Hörsituationen objektiviert.

Gerade in lauten Umgebungen erleben viele Menschen mit Hörgeräten eine erhöhte mentale Belastung, da sie Sprache mühsam aus Hintergrundgeräuschen herausfiltern müssen. Herkömmliche Sprachverständlichkeitstests können diese Anstrengung jedoch nicht erfassen. ACALES hingegen misst, wie stark sich ein Nutzer auf das Hören konzentrieren muss.

Die Kombination dieser drei innovativen Tools macht uns zu einem Vorreiter in der präzisen Hörgeräteanpassung. Wir möchten, dass unsere Kunden nicht nur besser hören, sondern auch entspannter und natürlicher wahrnehmen können. Deshalb setzen wir auf modernste Messverfahren, die weit über Standardanpassungen hinausgehen - um eine optimale Versorgung mit Hörgeräten zu gewährleisten. Unsere hochmodernen Technologien ermöglichen eine präzise Anpassung an Ihre individuellen Höranforderungen. In lauten Umgebungen klar verständlich das Gegenüber verstehen oder Ihre Lieblingsmusik in bester Klangqualität

geniessen - wir finden die passende Lösung für Sie.

Darüber hinaus legen wir grossen Wert auf fortgeschrittene Gehör- und Gehirntrainings. Denn Hören ist nicht nur ein rein peripherer Vorgang, sondern beinhaltet auch die Verarbeitung von akustischen Signalen im Gehirn. Mit unseren innovativen Trainingsprogrammen können Sie Ihre Hör- und kognitiven Fähigkeiten kontinuierlich verbessern und Ihr Gehirn gezielt trainieren.

### Erstes Gehörtraining mit künstlicher Intelligenz - die Hauser-Gehörtherapie

Bei Hörtechnik Hauser setzen wir auf die renommierte Hauser-Gehörtherapie, mit der Sie Ihr Hörverständnis Schritt für Schritt verbessern können. Mithilfe des intelligenten Lern-Computers können Sie die, auf Ihre Bedürfnisse angepassten Übungen, bequem von zu Hause durchführen und Ihre Lebensqualität stetig verbessern. Haben auch Sie manchmal das Gefühl

nicht mehr richtig zu verstehen? Dann erleben Sie jetzt die Hauser-Gehörtherapie!

Egal, ob Sie bereits Hörprobleme festgestellt haben oder einfach nur präventive Massnahmen ergreifen möchten - Hörtechnik Hauser ist Ihr verlässlicher Partner für besseres Hören. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für eine kostenfreie Hörberatung und erleben Sie die Vorteile einer professionellen Hörversorgung.

### Tag der offenen Tür

Am 12.04.2025 möchten wir uns bei Ihnen mit einem Tag der offenen Tür für Ihre Treue bedanken. Bei Bratwürstchen, Kaffee und Kuchen stehen wir Ihnen für Ihre Fragen rund um das Thema Hören und Hörsysteme zur Verfügung. **Besondere Expertise zum Thema KI-Technologie in Hörsystemen bringt unser Gast-Experte Michael Schuler von der Firma Starkey mit.**



Wir freuen uns darauf, Sie zahlreich bei uns im Fachgeschäft begrüssen zu dürfen.

## Das erwartet Sie am 12. April bei unserem Tag der offenen Tür:

- Hörberatung
- Hauser-Gehörtherapie
- Präsentation der neuesten Hörgeräte von Signia und Starkey
- Aurelia (Audiosus)
- Bratwurst vom Grill und Getränke
- Kaffee und Kuchen

**10% Rabatt auf Hörsysteme\***

Aktionszeitraum  
12.04.-30.04.25

## Entdecken Sie die Zukunft des Hörens

Damit Sie den Sound Ihres Lebens nicht verpassen

Moderne Hörsysteme mit KI-Technologie passen sich automatisch an ihre Umgebung an, reduzieren störende Geräusche und verstärken Sprache gezielt - für ein natürliches Hörerlebnis in jeder Situation.

Kommen Sie am Tag der offenen Tür bei uns vorbei, um mehr über die neuste Technologie in Hörsystemen zu erfahren.



Michael Schuler von Starkey informiert über KI-Technologie in Hörsystemen.





## IHRE GESUNDHEIT IM FOKUS

Der Frühling ist da – es ist die Zeit des Aufbruchs, der frischen Energie und des bewussten Wohlbefindens. Mit dieser Sonderbeilage laden wir Sie ein, sich inspirieren zu lassen und neue Impulse für Ihre Gesundheit zu entdecken.

Gesundheit bedeutet weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele – ein Gleichgewicht, das jeder auf seine eigene Weise finden muss. Manche setzen auf bewährte Methoden der Naturheilkunde, andere schätzen die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin und wieder andere entdecken die Vorteile gezielter Bewegung und Entspannung. In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick auf die vielfältigen Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden zu fördern.

Wussten Sie, dass der Stoffwechsel weit mehr als nur die Verdauung beeinflusst? Oder dass der Frühling die perfekte Jahreszeit ist, um neue Routinen für mehr Energie und Lebensfreude zu etablieren? Auch das Thema mentale Gesundheit spielt eine grosse Rolle: Woran erkennt man, wenn jemand im Umfeld Hilfe braucht? Und wie findet man die richtige Balance zwischen Fürsorge und Eigenverantwortung – sei es in der Familie oder für sich selbst?

Ob Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung oder ganzheitliche Zahnmedizin – wir möchten Ihnen mit dieser Gesundheitszeitung Anregungen geben, die nicht nur informieren, sondern auch motivieren. Vielleicht entdecken Sie dabei neue Wege, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich rundum wohlfühlen. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen gesunden, energiegeladenen Start in den Frühling!



Guido Scherpenhuyzen

Redaktor Wiler Nachrichten

Eine Produktion der **Wiler Nachrichten**

### IMPRESSUM GESUNDHEITSZEITUNG

**Herausgeber**

Wiler Nachrichten  
Swiss Regiomedia AG  
Hubstrasse 66, 9500 Wil  
www.wiler-nachrichten.ch

**Geschäftsleiter**

Marcello Tassone

**Auflage**

65'789 Exemplare

**Verteilung per Post  
in alle Haushaltungen**

**Redaktion**

Guido Scherpenhuyzen

**Layout**

Catharina Doll

**Kundenberaterin**

Anita Wirz  
Telefon 071 913 47 21

Bilder: Adobe Stock/z.Vg.



Früherkennung kann Leben retten

# Gesundheits-Checks in der Apotheke

**Apotheken bieten verschiedene Gesundheits-Checks an, die es ermöglichen, Werte wie Blutdruck, Blutzucker oder Cholesterin schnell und unkompliziert zu überprüfen. Diese Messungen können erste Hinweise auf den Gesundheitszustand geben und sind besonders für Menschen mit Vorerkrankungen oder Risikofaktoren von Interesse.**

Viele Personen schätzen die Möglichkeit, ohne Voranmeldung eine erste Einschätzung zu erhalten. Die Ergebnisse solcher Tests können beruhigen oder Anlass geben, sich intensiver mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.

## Messwerte als Orientierung

Leicht erhöhte Werte sind nicht automatisch ein Grund zur Sorge. Schwankungen sind normal und können durch Ernährung, Bewegung oder Stress beeinflusst werden. Wiederholt auffällige Ergebnisse sollten jedoch nicht ignoriert werden. Blutdruckmessungen liefern beispielsweise wertvolle Anhaltspunkte, doch einzelne Abweichungen sind nicht zwingend problematisch. Erst wenn hohe Werte mehrfach auftreten oder in Kombination mit Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Sehstörungen einhergehen, sollte eine ärztliche Untersuchung in Betracht gezogen werden. Auch Blutzuckermessungen können wichtige Hinweise geben. Ein erhöhter Wert nach dem Essen kann im Rahmen liegen, doch dauerhaft erhöhte Werte oder Begleiterscheinungen wie ständige Müdigkeit, starker Durst oder unerklärlicher Gewichtsverlust können auf eine zugrunde liegende Erkrankung hinweisen. Cholesterinwerte geben Aufschluss über das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, doch eine fundierte Beurteilung erfolgt erst nach ärztlicher Analyse weiterer Faktoren.



Gesundheits-Checks in der Apotheke bieten wertvolle erste Hinweise auf den Gesundheitszustand – bei auffälligen Ergebnissen ist ein Arztbesuch ratsam.

Adobe Stock

## Wann eine ärztliche Abklärung notwendig wird

Gesundheits-Checks in der Apotheke sind niederschwellig und ermöglichen eine frühzeitige Sensibilisierung für mögliche Probleme. Dennoch gibt es klare Grenzen. Wiederholt hohe Blutdruckwerte, Blutzuckerwerte ausserhalb des Normbereichs oder anhaltende Beschwerden sollten ernst genommen werden. Auch Symptome wie Herzrasen, plötzlicher Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot sind Warnsignale, die nicht unbeachtet bleiben sollten. Die Apotheke kann Hinweise ge-

ben und Empfehlungen aussprechen, doch Diagnose und Therapie bleiben ärztliche Aufgaben. Messwerte allein genügen nicht, um eine Erkrankung festzustellen oder auszuschliessen. Ein Gespräch mit einer Fachperson kann helfen, Unsicherheiten zu klären und den nächsten Schritt zu bestimmen. Apotheken leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Dennoch bleibt die ärztliche Abklärung in vielen Fällen unerlässlich, um langfristige Gesundheitsschäden zu ver-

meiden. Ein frühzeitiger Arztbesuch kann dazu beitragen, schwerwiegende Erkrankungen zu verhindern oder rechtzeitig zu behandeln. Wer wiederholt abweichende Werte misst oder sich körperlich unwohl fühlt, sollte eine medizinische Untersuchung nicht hinauszögern. Die enge Zusammenarbeit zwischen Apotheken und Arztpraxen ermöglicht es, frühzeitig Risiken zu erkennen und geeignete Massnahmen einzuleiten. Die Apotheke ist eine wertvolle erste Anlaufstelle, doch in bestimmten Situationen ist die ärztliche Konsultation unerlässlich.

## Löwen Rotpunkt Apotheke – Laboranalysen in der Apotheke

# ENERGIE-CHECK

**Um möglichst genau auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können, haben wir neu in der Löwen Apotheke die Möglichkeit, Laboranalysen durchzuführen. Beim Energie-Check werden verschiedene Vitamin- und Mineralwerte überprüft.**

Die Energie und die Vitalität des Körpers werden von einer Reihe von Faktoren beeinflusst. Krankheiten, eine vegane oder einseitige Ernährung, Schwangerschaft oder Stillzeit können zu einer Unterversorgung an Vitaminen oder Mineralstoffen führen. Auch hohe körperliche Leistungen können an den Reserven zehren. Mögliche Symptome eines Mangels sind eher unspezifisch wie Müdigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme oder auch depressive Verstimmungen.

Auch eine Schwächung des Immunsystems und damit eine erhöhte Infektanfälligkeit sind typische Erscheinungen. Je nach Mangel gibt es auch spezifischere Anzeichen. Der Energie-Check kann helfen, mögliche Mängel zu erkennen.

### Wir messen folgende Werte:

- Eisen-Status:  
Eisen, Ferritin, Transferrin, Transferrinsättigung, CRP
- Vitamin D3
- Vitamin B12
- Folsäure

Im Beratungsgespräch gehen wir mit Ihnen möglichen Ursachen für Ihre aktuellen Symptome auf den Grund. Für die Analyse der Werte entnehmen wir am Finger mehrere kapilläre Blutproben und

senden diese an unser Partnerlabor. Die Werte liegen innerhalb von 24–48 Stunden vor. Mit der Interpretation der Werte sind Sie nicht auf sich allein gestellt, sondern wir besprechen diese gemeinsam am Folgetermin.

Überprüfen Sie Ihre Gesundheit jetzt unkompliziert und kostengünstig mit unseren Serviceleistungen in der Löwen Rotpunkt Apotheke.



**Löwen Rotpunkt Apotheke AG**  
Obere Bahnhofstrasse 45  
9500 Wil  
Tel. 071 911 12 08  
[www.loewen-apotheke-wil.ch](http://www.loewen-apotheke-wil.ch)



Joëlle Kenel, Inhaberin

### ENERGIE-CHECK



Kommen Sie vorbei oder buchen Sie Ihren Termin online.

**Kosten:** CHF 182.80

Es sind auch Einzelwertanalysen möglich  
**Zeitdauer:** 30 Minuten

Stoffwechsel im Gleichgewicht – wie Ernährung ihn beeinflusst

# Einfluss der Ernährung auf den Stoffwechsel

**Unser Stoffwechsel ist der Motor des Körpers. Er sorgt dafür, dass Nährstoffe aus der Nahrung in Energie umgewandelt werden, die der Körper für seine täglichen Funktionen benötigt. Doch was beeinflusst den Stoffwechsel und wie kann die Ernährung helfen, ihn in Schwung zu halten?**

Der Stoffwechsel ist ein komplexer Prozess, der von verschiedenen Faktoren abhängt, darunter genetische Veranlagung, Alter und körperliche Aktivität. Ein wesentlicher Bestandteil ist jedoch die Ernährung. Bestimmte Nahrungsmittel können den Stoffwechsel anregen und somit den Energieverbrauch steigern. Dazu gehören insbesondere eiweissreiche Lebensmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte. Sie erfordern mehr Energie für die Verdauung und tragen zur Steigerung des Stoffwechsels bei. Auch komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst wirken positiv auf den Stoffwechsel. Sie sorgen für eine lang anhaltende Energiezufuhr und verhindern starke Blutzuckerschwankungen. Diese Stabilität hilft, den Stoffwechsel konstant auf einem guten Niveau zu halten. Wer hingegen zu viel Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel zu sich nimmt, riskiert, den Stoffwechsel negativ zu beeinflussen und den Körper in einen Energiesparmodus zu versetzen.

## Bewegung und Hydratierung – die weiteren Bausteine

Neben der Ernährung spielt auch die Bewegung eine wesentliche Rolle für den Stoffwechsel. Regelmässige körperliche Aktivität, vor allem Ausdauersport und Krafttraining, fördert die Durchblutung und steigert die Aktivität der Muskelzellen, was den Kalorienverbrauch erhöht. Wer sich wenig bewegt, bremst seinen Stoffwechsel auf Dauer aus.



Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Wasser und regelmäßige Bewegung halten den Stoffwechsel in Schwung.

Adobe Stock

Auch die Flüssigkeitszufuhr hat einen entscheidenden Einfluss. Wasser ist wichtig für nahezu alle biochemischen Reaktionen im Körper, auch für die Verdauung. Ein ausreichender Konsum von Wasser unterstützt die Stoffwechselprozesse und hilft, Toxine auszuschwemmen. Wer also täglich ausreichend

trinkt, trägt dazu bei, den Stoffwechsel optimal zu unterstützen.

## Der Stoffwechsel braucht Balance

Um den Stoffwechsel zu unterstützen, ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Neben einer eiweissreichen Ernährung und dem Ver-

zicht auf unnötig viel versteckten Zucker, sind auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmässige Bewegung entscheidend. Wer auf diese Faktoren achtet, fördert nicht nur einen aktiven Stoffwechsel, sondern trägt auch langfristig zu seiner allgemeinen Gesundheit bei.



Rebecca Glauser

**26 Jahre Erfolg – Deine Chance ist jetzt!**  
**071 914 48 24**



### 🌟 Dein Neustart beginnt JETZT!

- 🚀 Erfolgreich abnehmen – ohne Umwege!
- 🔥 Stoffwechsel-Booster statt Frust & Stillstand!
- 💡 Einfache Lösungen statt komplizierter Methoden!
- 👉 Gesund, vital & voller Energie!
- ☎ Ein Anruf – dein neues Leben beginnt!  
071 914 48 24

Entdecke die **Erfolgsmethode**, die sich 1000-fach bewährt hat!

- ✓ Einfach umsetzbar
- ✓ Du kannst genug essen und trotzdem profitieren
- ✓ Dein Körper wird es dir danken.

Warum etwas Neues ausprobieren, wenn es eine Methode gibt, die **1000-fach funktioniert?**

**Starte jetzt und erlebe selbst den Unterschied!**



### Schluss mit Beschwerden – Zeit für dein neues Leben!

- 🔥 Blutdruck außer Kontrolle?
- 😞 Verdauung stresst dich?
- 🌙 Schlaflos statt erholt?
- 🦴 Gelenke knirschen?
- 🔥 Sodbrennen nervt?
- 👉 Selbstbewusstsein im Keller?
- 👉 Genug gewartet - jetzt durchstarten!



Rufen Sie jetzt an  
**071 914 48 24**

[info@rebeccajudithglauser.ch](mailto:info@rebeccajudithglauser.ch)

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

Von Wil in die Welt: Geburt im Spital Wil

# WOHLFÜHLAMBIENTE BEI DER GEBURT

**Die Räumlichkeiten der Gebär- und der Wochenbett-  
abteilung im Spital Wil  
wurden mit einer sanften  
Renovation und wenigen  
Umbauten den heutigen  
Bedürfnissen angepasst.  
Ein zusätzlicher Raum  
erlaubt zudem den Ausbau  
des ambulanten Angebots.**

Damit sich die werdenden Eltern rundum gut aufgehoben fühlen, legt das Team der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe grossen Wert auf eine individuelle Begleitung jeder Geburt mit entsprechend umfassendem Angebot – nicht nur für die Geburt an sich, sondern auch für die Zeit davor und danach. Dementsprechend wurde das Angebot in den vergangenen Jahren auch erweitert. Neben der hebammengeleiteten Geburt sowie der Möglichkeit für einen Fensterkaiserschnitt wurden vor allem Angebote zur individuellen Begleitung vor der Geburt etabliert. «Wir bieten alle Facetten der Geburtshilfe, sodass wir sehr individuell auf die Bedürfnisse der werdenden Eltern eingehen können und sie sich bei uns rundum wohlfühlen dürfen», sagt Dr. med. Henrik Lutz, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Spital Wil.

## Angenehmes Ambiente in den Gebärsälen

Nebst den medizinischen, pflegerischen und zwischenmenschlichen Aspekten trägt aber letztlich auch die Infrastruktur ihren Teil zum Wohlfühlen bei. Umso glücklicher schätzen sich die Verantwortlichen, dass diese in den vergangenen Monaten ebenfalls den heutigen Bedürfnissen entsprechend angepasst werden konnte. Dafür wurde die gesamte Gebärabteilung renoviert und leicht umgebaut. Nach wie vor verfügen die Gebärsäle über eine Infrastruktur, die auf diverse Geburtspositionen ausgerichtet ist, auch auf Wasser-geburten. Dank neuer Materialien, neuer Möblierung

sowie eines entsprechenden Lichtkonzepts wurde jedoch das Ambiente verbessert. So bieten die Gebärsäle nun eine behagliche Atmosphäre und entsprechen den heutigen Ansprüchen an ein angenehmes räumliches Umfeld bei einer Geburt.

## Neuer Raum für ambulantes Angebot

Gleichzeitig wurde im Zuge der Bauarbeiten innerhalb der Gebärabteilung ein neuer Raum für ambulante Angebote wie die Hebammensprechstunde realisiert. Dank dieses zusätzlichen Raums kann das Hebammenteam nun noch mehr Frauen die Möglichkeit für natürliche Unterstützung bei Schwangerschaftsbeschwerden, aber auch für eine ganz individuelle Geburtsvorbereitung bieten.

## Frühstücksraum und Familienzimmer

Um auch die Zeit nach der Geburt noch angenehmer zu gestalten, wurde im letzten Jahr auf der Wochenbettstation ein behaglicher Frühstücksraum eingerichtet. Dieser steht Wöchnerinnen nicht nur für das Frühstück, sondern auch tagsüber für einen Aufenthalt ausserhalb des Zimmers zur Verfügung. Ebenso wurde ein zweites Familienzimmer realisiert, sodass noch mehr Paare das Angebot nutzen und die ersten Tage nach der Geburt als Familie verbringen können. «Wir freuen uns sehr, dass nun auch die Infrastruktur wieder unserer zeitgemässen Geburtshilfe entspricht», sagt Henrik Lutz.

**hoch**  
Health  
Ostschweiz

HOCH Health Ostschweiz  
Spital Wil  
Fürstenlandstrasse 32  
9500 Wil  
Tel. 071 914 61 11  
[www.h-och.ch/geburtsilfe](http://www.h-och.ch/geburtsilfe)



**Dr. med. Henrik Lutz**  
Chefarzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe Spital Wil



Warme Farben und neue Möblierung: Die renovierten Gebärsäle im Spital Wil bieten ein behagliches Ambiente.



Im Familienzimmer der Wochenbettstation können Paare die erste Zeit nach der Geburt gemeinsam verbringen.

**hoch** Health  
Ostschweiz

## Spital Wil – wohnortnah bestens behandelt

Als Teil des neuen Unternehmens HOCH Health Ostschweiz stellt das Spital Wil die spitalmedizinische Grundversorgung sowie die 24-Stunden-Notfallversorgung in der Region sicher. Beste Behandlungsmethoden, kompetente Mitarbeitende und ein herzliches Umfeld sorgen dafür, dass sich Patientinnen und Patienten im Spital Wil gut aufgehoben fühlen.



HOCH Health Ostschweiz  
Spital Wil  
Fürstenlandstrasse 32  
9500 Wil  
Tel. +41 71 914 61 11  
[www.h-och.ch/spital-wil](http://www.h-och.ch/spital-wil)

Warum unser Körper Gemüse braucht – die Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden

# Gemüse – das unverzichtbare Superfood

**Gemüse gehört zu den gesündesten Nahrungsmitteln, die wir täglich zu uns nehmen können. Es ist nicht nur reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, sondern liefert auch wertvolle Antioxidantien, die unsere Gesundheit auf vielerlei Weise unterstützen. Doch warum ist es so wichtig, ausreichend Gemüse zu essen? Ein genauer Blick auf die Inhaltsstoffe zeigt, wie bedeutend das ist.**

Gemüse ist eine hervorragende Quelle für eine Vielzahl essenzieller Nährstoffe. Besonders wichtig sind die Vitamine C, A und K sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Diese Vitamine und Mineralstoffe spielen eine Schlüsselrolle bei der Unterstützung des Immunsystems, der Hautgesundheit und der Knochengesundheit. Vitamin C beispielsweise ist bekannt für seine antioxidativen Eigenschaften und fördert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff in Gemüse sind die Ballaststoffe. Diese fördern nicht nur die Verdauung, sondern tragen auch zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei und unterstützen die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts. Eine ballaststoffreiche Ernährung, die viel Gemüse umfasst, kann zudem das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes senken.

## Schutz vor Entzündungen

Neben den Nährstoffen ist es vor allem die Vielzahl an Antioxidantien, die Gemüse zu einem wahren Gesundheitsbooster machen. Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen, die Schäden anrichten und den Alterungsprozess beschleunigen können. Bestimmte Gemüsesorten, wie Spinat, Brokkoli und Tomaten, sind besonders reich an



Frisches Gemüse liefert eine Vielzahl an Nährstoffen, die unser Körper für eine optimale Gesundheit benötigt.

Adobe Stock

Antioxidantien und entzündungshemmenden Substanzen, die das Risiko für chronische Entzündungen verringern können. Ein weiterer Vorteil von Gemüse ist seine Fähigkeit, das Mikrobiom im Darm zu fördern. Das Mikrobiom ist eine Gemeinschaft von Mikroben, die in unserem Verdauungstrakt leben und eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit spielen. Eine ballaststoffreiche Ernährung, die viel Gemüse enthält, unterstützt das

Wachstum von nützlichen Bakterien im Darm und trägt so zur besseren Aufnahme von Nährstoffen und zur Stärkung des Immunsystems bei.

## Gemüse als Schlüssel zur langfristigen Gesundheit

Die Integration von mehr Gemüse in die tägliche Ernährung ist eine der einfachsten und effektivsten Massnahmen, um die eigene Ge-

sundheit zu fördern. Mit seinen zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien bietet Gemüse eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Tipp: Lassen Sie sich Ihr Gemüse im Abo liefern oder besuchen Sie den Wiler Wochenmarkt, er findet das ganze Jahr hindurch statt, von März bis Dezember im Freien in der oberen Wiler Altstadt. Der Wochenmarkt wird jeden Samstag von 8 bis 12 Uhr durchgeführt. gs

## Wertvolle Integrationsarbeit

# WILER KISTE: GESUNDES BIO-GEMÜSE IM ABO

**Was gibt es Gesünderes als frisches Bio-Gemüse aus der Region? Die Stiftung Heimstätten Wil unterstützt mit ihrer Wiler Kiste seit 2017 eine nachhaltige und gesunde Ernährung. Die Gemüseboxen im Abo beinhalten ein reichhaltiges Bio-Sortiment.**

Die Arbeit rund um die Wiler Kiste schafft zudem Arbeitsplätze für Menschen mit Beeinträchtigungen. Manu Kaufmann und Silvia Bär sind fester Bestandteil des Teams. Manu Kaufmann ist als Velokurier unterwegs und sagt: «Ich fahre gerne Fahrrad, bin gerne draussen und kann hier mit einem tollen Team arbeiten. Es macht mir Spass, den Leuten mit der Lieferung eine Freude zu bereiten.» Beim Abpacken hilft Silvia Bär mit. «Auch sie ist begeistert: «Mir gefällt es, dass ich immer wieder neues Gemüse kennenlerne.»

## Herr Grob, Sie sind Bereichsleiter Arbeit in der Stiftung Heimstätten Wil. Wie viele Wiler Kisten liefert Ihr Team pro Woche aus?

Das ist saisonal etwas unterschiedlich. Im letzten Jahr waren es im Durchschnitt etwa 140 Kisten pro Woche, die unser motiviertes Team abgepackt und zugestellt hatte.

## Was sind die typischen Kunden der Wiler Kiste?

Die Wiler Kiste spricht eine vielfältige Kundschaft an, die eines gemeinsam hat: ein bewusstes Leben im Einklang mit der Natur zu führen. Besonders Familien und berufstätige Alleinstehende schätzen das Angebot der frischen regionalen Gemüse- und Fruchtkisten.

## Wie wird die Kiste ausgeliefert?

Die Wiler Kiste setzt ein Zeichen für nachhaltige Mobilität: An unseren Liefertagen Dienstag, Mittwoch und

Donnerstag werden die frischen Gemüse- und Fruchtkisten in Wil und der näheren Umgebung umweltfreundlich per Velo zugestellt. Die Lieferungen erfolgen jeweils am Morgen und am Nachmittag, wobei ein Kurier im Durchschnitt rund 270 Fahrten pro Monat absolviert.

## Welche Arbeiten fallen für die Wiler Kiste an?

Die Grundlage jeder Wiler Kiste beginnt auf den Feldern und in den Gewächshäusern unserer Bio-Gärtnerei. Hier werden Gemüse und einige Früchte gesät oder gepflanzt, gepflegt und geerntet. Nach der Ernte folgen das Reinigen und Wiegen der Produkte. Danach werden die Produkte in die Kisten abgepackt. Die logistische Planung der Liefertouren ist ein weiterer wichtiger Schritt.



Silvia Bär und Manuel Kaufmann sind fester Bestandteil des Teams.

Stiftung  
**Heimstättenwil**

**Stiftung Heimstätten Wil**  
Zürcherstrasse 30  
9500 Wil  
Tel. 071 913 17 17  
[www.heimstaettenwil.ch](http://www.heimstaettenwil.ch)



**Stefan Grob**  
Bereichsleiter Arbeit, im Interview.



Mühlhof – Zentrum für Suchttherapie und Rehabilitation

# SUCHT: VOM VORURTEIL ZUR STIGMATISIERUNG

**Menschen mit Suchtproblemen sind oft mit Vorurteilen konfrontiert. Ihnen wird nachgesagt, sie seien unehrlich, unzuverlässig oder willensschwach. Doch solche Stigmatisierungen sind nicht nur ungerecht, auch sie erschweren auch den Weg aus der Abhängigkeit, indem sie das Selbstvertrauen der Betroffenen untergraben.**

## Warum bleiben Suchtprobleme oft lange im Verborgenen?

Wer sich beim Skifahren ein Bein bricht, spricht meist offen darüber. Doch bei Suchtproblemen sieht das anders aus – viele Betroffene schweigen aus Angst vor den Reaktionen ihres Umfelds. Dabei gibt es keinen Grund zur Scham. Eigentlich wären Verständnis und Unterstützung zu erwarten, doch oft überwiegen gesellschaftliche Vorurteile. Unsere Vorstellungen von suchtbetroffenen Menschen beeinflussen unser Verhalten. Sagt eine alkoholabhängige Person einen Termin ab, wird schnell angenommen, sie sei rückfällig geworden – obwohl es auch andere Gründe geben kann. Solche Denkmuster führen zu Stigmatisierungen und erschweren es Betroffenen, sich Hilfe zu holen.

Das Wort «Stigma» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «Wundmal». Stigmatisierung beschreibt die Zuschreibung negativer Eigenschaften an bestimmte Gruppen. Besonders Menschen mit Suchterkrankungen gehören zu den am stärksten stigmatisierten Personen in unserer Gesellschaft.

## Wenn das Fremdbild zum Selbstbild wird

Stigmatisierung hat weitreichende Folgen. Sie kann sich in kleinen Gesten oder offenen Abweisungen zeigen. Ein Klient berichtete mir, dass er wegen psychischer Probleme einen Psychiater aufsuchen wollte, jedoch viermal abgewiesen wurde – mit der Begründung, als Süchtiger gehöre er in eine Klinik. Solche Erlebnisse brennen sich tief ein. Viele Betroffene übernehmen die negativen Bilder und beginnen, sich selbst als unzuverlässig oder unfähig zu sehen. Diese Selbststigmatisierung schwächt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und macht den Weg zu einem Leben ohne Suchtmittel noch schwieriger.

## Akzeptanz und Offenheit als Schlüssel zur Veränderung

Veränderung gelingt eher, wenn Betroffene offen über ihre Schwierigkeiten sprechen können, ohne auf Ablehnung oder Misstrauen zu stossen. Für

Fachleute und Bezugspersonen bedeutet das, eigene Vorurteile zu hinterfragen und suchtbetroffenen Menschen mit Wertschätzung zu begegnen.

Es passiert immer wieder, dass mir eine Person nicht die Wahrheit sagt. Die naheliegende Reaktion wäre, dies als «typisch» für Abhängige abzutun. Doch die entscheidendere Frage ist: Warum fällt ihr Ehrlichkeit in diesem Moment schwer?



Oft sind es Scham und Angst vor Stigmatisierung, die Menschen davon abhalten, offen zu sprechen.

Im Mühlhof legen wir deshalb grossen Wert auf ein Klima der Offenheit und Wertschätzung. Unsere Klientinnen und Klienten können sowohl Erfolge als auch Rückschläge ansprechen, ohne negative Reaktionen befürchten zu müssen. Diese Haltung gibt ihnen Sicherheit und hilft ihnen, Schritt für Schritt Vertrauen in sich selbst zurückzugewinnen.

## Therapie und Rehabilitation im Mühlhof

Der Mühlhof bietet stationäre Suchttherapie und Rehabilitation an. Gemeinsam mit Ihnen gestalten wir den Weg aus der Abhängigkeit, sodass Sie nach Ihrem Aufenthalt zuversichtlich die nächsten Schritte gehen können. Auf unserer Website finden Sie einen Film, der Einblicke in unser Programm gibt. Gerne laden wir Sie zu einem persönlichen Informationsgespräch ein.



**Kathrin Wenger**  
Abklärung und Aufnahme  
Mühlhof – Zentrum für Suchttherapie und Rehabilitation  
Goldacherstrasse 29  
9327 Tübach  
Tel. 071 844 02 44  
info@muehlhof.ch  
www.muehlhof.ch

## FACHVERANSTALTUNG FÜR INTERESSIERTE

Stigmatisierung und Sucht:  
Stolperstein auf dem Weg zur  
Konsumkompetenz

Dienstag, 22. April 25, 15:45–20:00  
im Würth Haus Rorschach

Anmeldung unter  
www.muehlhof.ch

Psychische Gesundheit im Blick: Wie erkenne ich, ob jemand Hilfe benötigt?

## Die Anzeichen für psychische Belastung erkennen

**Im Alltag kommen wir immer wieder mit Menschen in Kontakt, die mit psychischen Belastungen kämpfen – sei es durch Stress, Ängste oder ernsthafte Erkrankungen wie Depressionen. Oft bleibt es unbemerkt, dass jemand Hilfe benötigt, da psychische Erkrankungen nicht immer offensichtlich sind. Doch wie können wir erkennen, ob jemand in unserem Umfeld Unterstützung braucht, und wie können wir darauf reagieren?**

Die Anzeichen einer psychischen Belastung können sehr unterschiedlich sein und variieren je nach Person und Art der Erkrankung. Häufige Symptome sind jedoch Veränderungen im Verhalten, die nicht dem gewohnten Muster entsprechen. Eine Person, die plötzlich zurückgezogen wirkt, viel übermässigen Stress zeigt oder soziale Situationen meidet, kann Anzeichen von psychischen Schwierigkeiten aufweisen. Auch eine deutliche Veränderung der Stimmung, wie wiederholte Phasen der Traurigkeit, Reizbarkeit oder extreme Stimmungsschwankungen, kann ein Hinweis auf eine psychische Belastung sein. Ein weiteres Indiz ist die Vernachlässigung von alltäglichen Aufgaben und Interessen. Wenn jemand plötzlich seine Arbeit, Hobbys oder Freundschaften vernachlässigt und das Leben nicht mehr zu geniessen scheint, kann dies auf Depressionen oder andere psychische Erkrankungen hindeuten. Körperliche Beschwerden ohne klare medizinische Ursache, wie ständige Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Magenbeschwerden, sind ebenfalls häufige Begleiterscheinungen von psychischen Problemen.

### Richtig handeln und Hilfe anbieten

Es kann herausfordernd sein, eine Person auf ihre psychischen Belastungen anzusprechen, da viele Menschen sich unwohl füh-



Manchmal verbirgt sich hinter einem Lächeln eine tiefe innere Not – Warnsignale sollten ernst genommen werden.

Adobe Stock

len, über ihre Probleme zu sprechen oder sich die Hilfe von Aussenstehenden zu suchen. Doch ein einfühlsames und respektvolles Gespräch kann oft der erste Schritt in die richtige Richtung sein. Wenn Sie glauben, dass jemand in Ihrem Umfeld Hilfe benötigt, sollten Sie Ihre Besorgnis auf eine ruhige und nicht wertende Weise zum Ausdruck bringen. Zeigen Sie Interesse am Wohlbefinden der Person, ohne dabei Druck auszuüben oder zu urteilen. Wichtig ist, dass Sie das Gespräch nicht als Diagnoseansatz führen, sondern als Möglichkeit, der Person zu zeigen, dass Sie für sie da sind. Bieten Sie Unterstüt-

zung an und ermutigen Sie sie, sich professionelle Hilfe zu suchen, falls dies notwendig ist. Viele Menschen, die psychische Probleme haben, zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, da sie Angst vor Stigmatisierung oder Missverständnissen haben. Es ist wichtig, diese Ängste anzusprechen und zu betonen, dass psychische Erkrankungen genauso behandelt werden sollten wie körperliche Erkrankungen. Sollte die Person professionelle Hilfe suchen oder eine Behandlung benötigen, kann es hilfreich sein, sie bei der Suche nach Therapeuten oder Beratungsstellen zu unterstützen oder sie zu

einem Termin zu begleiten, falls gewünscht. In akuten Krisensituationen, wie etwa bei Selbstmordgedanken, ist schnelles Handeln gefragt. In solchen Fällen sollte sofort eine Krisenhotline angerufen oder die Person in eine Notfallambulanz begleitet werden. Aber auch ein plötzlicher Stimmungsumschwung hin zu Euphorie kann ein Warnzeichen sein. Oft tritt diese Veränderung auf, wenn eine betroffene Person eine Suizidabsicht gefasst hat und dadurch eine vermeintliche innere Ruhe verspürt. Solche Signale sollten ernst genommen und nicht als Zeichen einer spontanen Besserung missverstanden werden. gs

### Elternratgeber: Wichtige Infos zur Bildschirmzeit für Kinder

## WIE VIEL BILDSCHIRMZEIT IST FÜR KINDER ZU VIEL?

**Kinder verbringen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm und lassen Freunde, Schule oder Hobbys links liegen. Was als schleichender Prozess beginnt, entwickelt sich oft zum heimischen Dauerstreitthema.**

«Mach das Spiel bitte aus, es ist Zeit fürs Abendessen!» – «Ja, gleich!». Doch Minuten vergehen und das Essen wird kalt. Immer häufiger verbringen Kinder viel Zeit vor dem Bildschirm. Die Gründe dafür sind vielfältig und oft eine Mischung aus familiären, schulischen und persönlichen Faktoren. Die Verfügbarkeit von Geräten, die niedrigen Einstiegshürden und die sofortige Belohnung, die durch spannende Spiele und das Internet geboten werden, machen es für Kinder schwer, ihre Bildschirmnutzung zu kontrollieren. Diese Faktoren sorgen dafür, dass die Zeit vor dem Bildschirm leicht aus dem Ruder laufen kann.

Eltern sollten besonders aufmerksam werden, wenn ihr Kind sich zurückzieht, soziale Kontakte oder die Schule vernachlässigt oder Schlafprobleme entwickelt. In solchen Fällen ist es ratsam, eine Fachperson hinzuzuziehen.

Was können Eltern tun? Zeigen Sie Interesse an den Spielen Ihres Kindes: «Wie funktioniert dein Lieblingsspiel? Was begeistert dich daran?». Besprechen Sie gemeinsam, was für Sie beide wichtig ist, und treffen Sie klare Vereinbarungen. Binden Sie Ihr Kind in die Entscheidungen ein, um Eigenverantwortung zu fördern. Legen Sie auch fest, wann und wie Sie eingreifen, falls die Vereinbarung nicht eingehalten wird – und seien Sie konsequent!

Das Thema Bildschirmnutzung betrifft viele Familien, weshalb es sinnvoll sein kann, auch im schulischen Umfeld eine offene Diskussion zu führen. So können

alle Beteiligten ein besseres Verständnis für die Herausforderungen entwickeln und gemeinsam Lösungen erarbeiten.

Die Dauer des Spielens allein ist aber kein Anzeichen für eine Sucht. Solange keine negativen Auswirkungen auf das tägliche Leben spürbar sind, besteht kein Grund zur Sorge. Sollte jedoch der Verdacht auf eine Gaming-Störung aufkommen, bietet die Clenia Littenheid AG professionelle Hilfe an. Weitere Informationen über die Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie über den QR-Code, der Sie direkt zur Seite von Clenia-Young in Littenheid führt.



Das einzigartige therapeutische Ambiente unterstützt Kinder und Jugendliche optimal im Gesundungsprozess.

**cleniayoung** Führend in Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

**Clenia Littenheid AG**  
Privatklinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie  
Dorfstrasse 1  
9573 Littenheid  
Tel. 071 929 60 60  
info.littenheid@clenia.ch  
www.clenia.ch  
www.clenia-young.ch



**Dr. med. (A) Evamaria Geiger**  
Leitende Ärztin, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



Orthopädie am Park, St. Gallen

# HIGH TECH TRIFFT AUF KNIE-ORTHOPÄDIE

**Das Ziel des künstlichen Kniegelenkersatzes ist die Wiederherstellung der Kniefunktion und die Schmerzlinderung.**

Ein erfolgreicher Kniegelenkersatz ist von vielen Faktoren abhängig wie die Erfahrung des Operateurs, die optimale Auswahl des Prothesenmodells, die richtige Ausrichtung der unteren Gliedmassen, die Positionierung sowie korrekte Anpassung des Knieimplantates. Im Bereich der Kniegelenksendoprothetik stellen derzeit durch künstliche Intelligenz unterstützte Navigationsverfahren das technische non plus ultra in der Implantationstechnik dar.

Beim Kniegelenkersatz stehen prinzipiell vier verschiedene Prothesenmodelle zur Verfügung. Ihre Auswahl stützt sich auf die Lokalisation und Ausmass der Arthrose im Gelenk sowie die individuell vorhandenen Knochen- und Weichteilbedingungen. Ist die Kniearthrose nur einseitig vorhanden, kann ein sogenannte Hemi(halbseitige)prothese eingesetzt werden, die nur den betroffenen Gelenkanteil ersetzt (Foto 1). Hat die Arthrose die gesamte Gelenkfläche zerstört wird der bicondyläre Oberflächenersatz implantiert. Dies ist das in Europa am häufigsten eingesetzte Prothesenmodell (Foto 2). Bei sehr instabilen Gelenken mit ausgeprägten Achsfehlstellungen wird in der Regel eine gekoppelte Prothese implantiert (Foto 3). Betrifft die Arthrose nur die Kniescheibe bei ansonsten gesundem Gelenk kann eine isolierte Kniescheibenprothese zum Einsatz kommen.

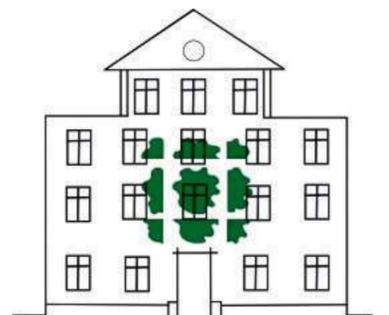
Robotik und künstliche Intelligenz unterstützen den Orthopäden die Implantate mit grösserer Genauigkeit im Vergleich zum herkömmlichen Verfahren einzusetzen. Die Innovation besteht nun darin, dass das durch digitale Messgeräte die Spannung der Bänder über den gesamten Bewegungsradius gemessen wird und diese Ergebnisse in Echtzeit in die Planung der Prothesenpositionierung umgesetzt werden.

Diese Informationen werden dann an einem Miniroboter weitergeleitet, der die optimale Knochenschnittführung errechnet. Dies sind die Vorgaben, die der Operateur nutzt, um

das Implantat perfekt auf den Patienten anzupassen (Foto 4).

Neben der optimalen Prothesenplatzierung am Kniegelenk wird auch eine optimale Bahnspannung im Sinne eines stabilen Knies erreicht. Das Erreichen einer präzisen Positionierung des Knies bietet eine Reihe von Vorteilen angefangen bei der Art und Weise wie es sich anfühlt. Der künstliche Kniegelenkersatz ist so konzipiert, dass er die Anatomie eines gesunden Knies nachbildet, um die Bewegung zu ermöglichen. Geringe Schmerzen durch Anpassung der Bänderstabilität mit der Prothese ist ebenfalls ein wichtiger Faktor für die schnelle Wiederherstellung der Beweglichkeit.

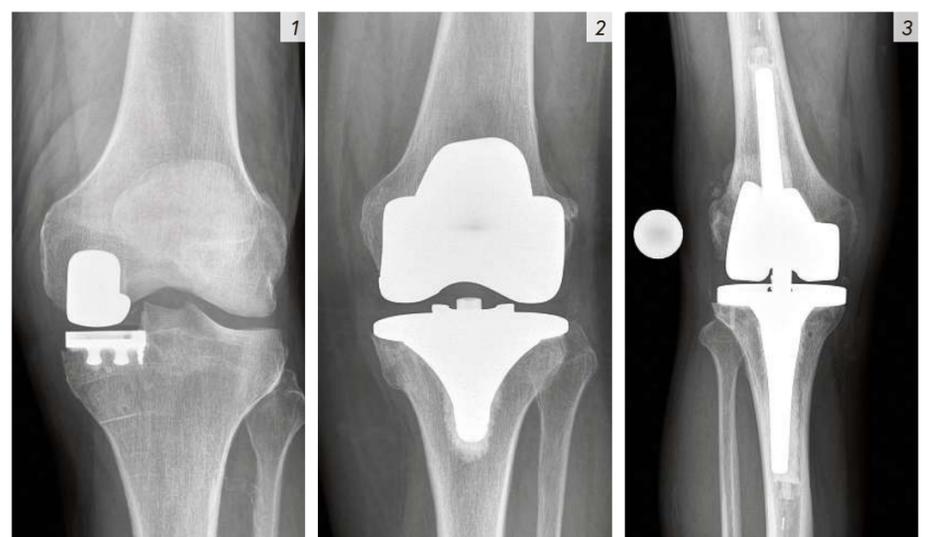
Dank der KI-Technologie sind präoperativ keine zusätzlichen kostspieligen und zeitaufwändigen MRT- oder CT-Untersuchungen erforderlich, wodurch das potentielle Risiko einer zusätzlichen Strahlenbelastung verringert wird. Die Anfertigung von individualisierten dreidimensionalen Kunststoffschnittblöcken für die OP fällt weg. Für die OP-Planung ist nur noch eine strahlungsarme digitale Standardröntgenaufnahme notwendig. Dies reduziert die ambulanten Kosten für die Krankenversicherung, vermindert die Franchisekosten und schont auch noch die Umwelt.



**Orthopädie am Park**  
Rorschacherstr. 19  
9000 St. Gallen  
Tel 071 243 59 43  
dr.boos@hin.ch



Prof. Dr. med. Carsten Boos



Outdoor-Training in der Gruppe oder doch lieber Personal Training?

# Gemeinsam schwitzen oder individuell trainieren?

**Draussen an der frischen Luft aktiv sein, den Körper fordern und gleichzeitig die Natur geniessen – Outdoor-Training bietet zahlreiche Vorteile. Ob als motivierendes Gruppentraining oder als effiziente Einzelsession mit einem Personal Trainer – beide Varianten haben ihre Vorzüge. Doch welche ist die bessere Wahl?**

Gemeinsames Training in der Gruppe bringt Dynamik und Motivation. Ob Bootcamp, Zirkeltraining oder funktionelles Workout – durch die Anwesenheit anderer steigt die Motivation, auch wenn es anstrengend wird. Der soziale Faktor spielt eine wichtige Rolle: Die gegenseitige Unterstützung und der leichte Konkurrenzdruck sorgen dafür, dass man über seine eigenen Grenzen hinauswächst. Ein weiterer Vorteil liegt in der Abwechslung. Die Workouts sind oft spielerisch gestaltet, beinhalten Partnerübungen oder Teamchallenges. Das bringt nicht nur Spass, sondern sorgt auch für langfristige Motivation. Zudem ist Gruppentraining oft kostengünstiger als Personal Training, was es für viele attraktiv macht. Allerdings gibt es auch Einschränkungen: Die Intensität ist meist auf das Durchschnittsniveau der Gruppe ausgerichtet. Wer spezifische Ziele verfolgt oder besondere körperliche Voraussetzungen mitbringt, könnte hier an Grenzen stossen. Zudem bleibt wenig Raum für eine individuelle Betreuung, was besonders für Anfänger oder Personen mit Verletzungen nachteilig sein kann.

## Personal Training – Massgeschneidert und effizient

Beim Personal Training steht der individuelle Fortschritt im Mittelpunkt. Der Trainer geht gezielt auf die Bedürfnisse, Ziele und körperlichen Voraussetzungen der einzelnen Per-



Ob in der Gruppe oder individuell – Outdoor-Training bietet viele Möglichkeiten, den Körper gezielt zu fordern.

Adobe Stock

son ein. Dadurch lassen sich Fortschritte oft schneller erzielen, da jede Übung optimal auf die Person abgestimmt ist. Ein grosser Vorteil liegt in der Korrektur von Bewegungsabläufen. Während in der Gruppe oft weniger auf die Ausführung geachtet werden kann, sorgt der Personal Trainer dafür, dass jede Bewegung präzise und sicher durchgeführt wird. Das verringert das Verletzungsrisiko und optimiert den Trainingseffekt. Allerdings hat Per-

sonal Training seinen Preis. Die intensive Betreuung schlägt finanziell deutlich mehr zu Buche als ein Gruppenkurs. Zudem kann es für manche Menschen herausfordernder sein, sich alleine zu motivieren, da die Gruppendynamik fehlt.

## Was passt besser?

Die Entscheidung zwischen Outdoor-Gruppentraining und Personal Training hängt stark von

den persönlichen Vorlieben und Zielen ab. Wer gerne in Gesellschaft trainiert, von der Energie der Gruppe profitieren möchte und Spass an gemeinsamer Bewegung hat, wird sich in einem Gruppentraining wohlfühlen. Wer hingegen spezifische Ziele verfolgt, Wert auf eine individuelle Betreuung legt und sich einen massgeschneiderten Trainingsplan wünscht, ist mit Personal Training besser beraten. Wichtig ist nur, dass man etwas tut. **gs**

**TCM Qimesana**  
Traditional Chinese Medizin

TCM Qimesana  
Krankenkassen  
anerkannt

**Therapiemethoden:**

- Akupressur
- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Schröpfen
- Sportmassage
- Wärmetherapie

**Hauptanwendungen:**

- Nacken-Rücken-Gliederschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Verdauungsstörung
- Hauterkrankungen
- Atmungsstörung

Obere Bahnhofstr. 9 · 9500 Wil SG  
076 488 58 62 · hg.liu@tbwil.ch · tcm-qimesana.ch

**CANTIENICA®**  
Training in Wil

**In- und Outdoor**  
Mittwoch und Montag  
7 Lektionen wöchentlich

- stärke deinen Beckenboden
- verbessere deine Körperhaltung
- reduziere Schmerzen
- befreie deine Gelenke

www.cantienica-wil.ch

**SHEN-SHIATSU.CH**  
BERÜHREND FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

**Shiatsu lindert die Beschwerden**

- bei Verspannungen, Stress, Nervosität, Schlafstörungen, Migräne
- bei Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungstraktes
- bei Zyklusstörungen • bei psychischer Symptomatik

**Ihre Shiatsu-Praxis, Churfürstenstrasse 5, in Wil**

## RÜCKENFIT

**Jeden Donnerstag:** 1. Kurs: 18.45 Uhr, 2. Kurs: 20.00 Uhr (ausser Schulferien)  
In Wilen bei Wil, Schulstrasse 7, Primarturnhalle  
**Jeden Dienstag:** Kurs: 8.30 Uhr, Hubstrasse 24, in Wil  
**Krankenkassen anerkannt!** Melde dich gleich an! Tel. 079 298 56 58

Wir freuen uns auf dich! Anita und Claudia

## VITAL QUELLE – ENTFALTEN SIE IHR POTENZIAL

Sie möchten sich weiterentwickeln, suchen Hilfe, Orientierung oder Inspiration bei Gesundheitsfragen oder für mentale, seelische und soziale Themen?

In unserem Zentrum finden Sie Seminare, Vorträge, Prozessbegleitung, Einzel- und Gruppenberatungen. Dies alles sind essenzielle Elemente für Weiterbildung, Entwicklung und Wachstum.

Unsere Seminare werden von erfahrenen Experten geleitet, die über umfangreiche Kenntnisse und praktische Erfahrungen in ihren jeweiligen Fachgebieten verfügen. Durch das Vermitteln von theoretischem Wissen, kombiniert mit praxisnahen Beispielen und Fallstudien, stellen wir sicher, dass Sie das erworbene Wissen direkt anwenden und umsetzen können.

Während Seminare das Fundament des Wissens und der Fähigkeiten legen, sorgt die Prozessbegleitung für eine nachhaltige und individuelle Umsetzung.

Durch die hohen Anforderungen im beruflichen und privaten Umfeld, durch unsichere Zukunftsaussichten, Konflikte in Familien und Beziehungen oder auch durch persönliche Sinnkrisen, erwacht bei vielen Menschen der Wunsch nach professioneller Unterstützung.

Durch die Begleitung dieser Prozesse kann Klarheit geschaffen werden, was Entscheidungen erleichtert und den persönlichen Weg aufzeigen kann. Und durch die Begleitung dürfen Sie Hilfe zur Selbsthilfe und ganz individuell auf Sie zugeschnittene, lösungsorientierte Perspektiven erwarten.

Unser vielfältiges Angebot richtet sich an alle, die private oder berufliche Weiterbildung suchen.

Investieren Sie in das wichtigste Kapital, das Sie besitzen – in Sie selbst – und stillen Sie Ihren Wissensdurst.

# VITAL QUELLE

**Vital Quelle**  
Flawilerstrasse 35  
9244 Niederuzwil  
071 955 60 60  
info@vitalquelle.ch  
www.vitalquelle.ch



## GESUNDHEIT UND BERATUNG FÜR UNSERE KLEINSTEN

**Kinder liegen uns besonders am Herzen. Bei uns erhalten Sie schnelle und kompetente Hilfe, wenn Ihr Kind krank ist.**

Liebe Eltern

Die Gesundheit unserer Kinder ist das Wichtigste. Deshalb ist es entscheidend, bei gesundheitlichen Fragen und Beschwerden auf kompetente Unterstützung zählen zu können. Die TopPharm St. Peter Apotheke engagiert sich als zertifizierte Kinderapotheke medinform für eine umfassende und fachkundige Betreuung.

Unser erfahrenes und kontinuierlich geschultes Team verfügt über fundiertes Fachwissen zu häufigen Kinderkrankheiten und alltäglichen Beschwerden wie Erkältungen, Ohrenschmerzen, Fieber, Wunden, Hautveränderungen sowie Blähungen, Bauchkrämpfen, Trinkgewohnheiten oder Verstopfung bei Babys.

Wir beraten Eltern kompetent, verständlich und auf Augenhöhe. Falls notwendig, überweisen wir Ihr Kind rasch und unkompliziert an eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt. So erhalten Sie schnell praktische und sichere Lösungen, während Kindernotfallstationen entlastet werden.

Jedes Kind ist einzigartig – und genauso individuell sollte seine Gesundheitsversorgung sein. Deshalb nehmen wir uns Zeit, um auf die speziellen Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen und die bestmöglichen Lösungen anzubieten.

Besuchen Sie uns in der TopPharm St. Peter Apotheke und profitieren Sie von unserer erstklassigen Beratung und liebevollen Betreuung. Denn die Gesundheit Ihres Kindes liegt uns am Herzen.



**TopPharm St. Peter Apotheke**  
Drogerie Sanitätsgeschäft  
Untere Bahnhofstrasse 16  
9500 Wil  
[www.peterapotheke.ch](http://www.peterapotheke.ch)



Zwischen Liebe, Sorge und Beschützerinstinkt

## Wenn das eigene Kind alles bedeutet

**Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind. Der Wunsch, es zu schützen, zu umsorgen und vor allem Unheil zu bewahren, ist tief verwurzelt. Doch wo liegt die Grenze zwischen natürlicher Fürsorge und übertriebener Behütung?**

Der Beschützerinstinkt ist eine der stärksten menschlichen Reaktionen. Evolutionsbiologisch gesehen sichert er das Überleben der Nachkommen. Schon in der frühesten Menschheitsgeschichte war es entscheidend, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Eltern, die schnell und instinktiv handelten, erhöhten die Überlebenschancen ihrer Kinder – ein Verhalten, das tief in unserem biologischen Erbe verankert ist. Auch heute noch versetzt bereits eine kleine potenzielle Bedrohung Eltern in Alarmbereitschaft. Ob eine heikle Situation auf dem Spielplatz, ein unruhiges Gefühl bei neuen Bekanntschaften oder das erste Mal allein unterwegs – der Impuls, einzugreifen, ist oft überwältigend. Dabei reicht es

manchmal aus, nur zu beobachten, anstatt direkt einzugreifen. Denn während dieses Verhalten in akuten Gefahrensituationen essenziell ist, kann es im Alltag zur Herausforderung werden. Eltern müssen lernen, zwischen echter Gefahr und alltäglichen Herausforderungen zu unterscheiden, die Kinder selbst bewältigen sollten. Andernfalls riskieren sie, ihren Nachwuchs unbewusst in der Entwicklung zu bremsen.

### Zwischen Behüten und Loslassen

Kinder müssen ihre eigenen Erfahrungen machen. Nur durch Herausforderungen, kleine Rückschläge und eigene Entscheidungen lernen sie, selbstständig zu handeln. Wenn Eltern ihren Kindern zu viel abnehmen, hindert sie das daran, Selbstständigkeit zu entwickeln und Probleme eigenständig zu lösen. Dabei geht es nicht nur um grosse Entscheidungen, sondern um alltägliche Situationen, etwa den Schulweg allein zu bewältigen oder Konflikte mit Gleichaltrigen selbst zu klären, ohne sofortige Hilfe von Erwachsenen. gs



Der natürliche Beschützerinstinkt hilft, doch Loslassen ist ebenso wichtig.

Adobe Stock

So viel wie nötig – so wenig wie möglich

## NATÜRLICHE GEBURT MIT VERTRAUEN UND KOMPETENZ

**So individuell wie die Schwangerschaft ist auch der Start in das Leben eines Kindes. Eine Geburt ist für die ganze Familie ein prägendes und einzigartiges Erlebnis. Aus einem Paar werden Eltern und eine Familie entsteht.**

Keine Geburt ist wie die andere – jede ist einzigartig. Die Geburt ist ein natürlicher Vorgang im Lebenszyklus einer Frau und nicht primär ein medizinisches Ereignis. Die Sichtweise, die Geburt als natürlichen Prozess zu betrachten, bedeutet jedoch nicht, dass sie immer problemlos verläuft oder ohne medizinische Unterstützung auskommt.

Die Frauenklinik der Spital Thurgau sieht es als ihre Aufgabe, den natürlichen Prozess zu wahren, Abweichungen frühzeitig zu erkennen und gezielt einzugreifen. Mit dieser Grundhaltung begleitet das geburtshilfliche Team Paare durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Ein umfangreiches Kursangebot zur Geburts- und Stillvorbereitung, die Hebammensprechstunde oder die vorgeburtliche Akupunktur helfen Frauen, mit Zuversicht und Mut in die Geburt zu starten.

Durch eine individuelle Betreuung und das bewusste Abwägen von Interventionen fördert das Team die natürliche Geburt. Dies spiegelt sich in der Begleitung von über 10'000 Wassergeburt sowie in einer unterdurchschnittlichen Kaiserschnitttrate im schweizerweiten Vergleich wider. Frauen mit einer Steisslage oder nach einem vorangegangenen Kaiserschnitt haben – nach individueller Abklärung – die Möglichkeit, eine vaginale Geburt anzustreben. Die hebammengeleitete Betreuung ergänzt die verschiedenen Möglichkeiten einer natürlichen Geburt.

Gleichzeitig gibt es medizinische Faktoren, die ein Eingreifen erfordern, um die Gesundheit von Mutter und Kind zu schützen. Entscheidet das geburtshilfliche Team gemeinsam mit den Eltern, dass ein Kaiserschnitt notwendig ist, wird grosser Wert darauf gelegt, ein möglichst positives Geburtserlebnis zu ermöglichen. Die Option des Fensterkaiserschnitts erlaubt es den Eltern, diesen besonderen Moment visuell hautnah mitzuerleben.

Vertrauen in die eigene Kraft, in den natürlichen Prozess und in das geburtshilfliche Team ermöglicht es Eltern, gemeinsam mit ihrem ungeborenen Kind ihre ganz persönliche Geburtsgeschichte zu schreiben.



Durch die Geburtsvorbereitung gestärkt

**Spital Thurgau**

**Spital Thurgau AG**  
Frauenklinik  
Pfaffenholzstrasse 4  
8501 Frauenfeld  
[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)



Ganzheitliche Zahntherapie

# Mehr als nur ein schönes Lächeln

**Gesunde Zähne sind weit mehr als ein ästhetisches Merkmal – sie beeinflussen den gesamten Organismus. Die ganzheitliche Zahntherapie betrachtet die Zähne nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit dem Körper. Dabei spielen biologische Ansätze, Umweltfaktoren und die Sport-Zahnmedizin eine zentrale Rolle. Doch was steckt hinter diesem umfassenden Konzept?**

Die biologische Zahnmedizin geht davon aus, dass Zähne und Kiefer in enger Wechselwirkung mit dem restlichen Körper stehen. Störfelder im Mundraum, wie wurzelbehandelte Zähne, chronische Entzündungen oder unverträgliche Materialien, können systemische Beschwerden auslösen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass solche Belastungen mit Erkrankungen wie Migräne, Gelenkschmerzen oder chronischer Erschöpfung in Verbindung stehen können. Ein wichtiger Aspekt ist die Materialwahl. Klassische Füllstoffe wie Amalgam enthalten Schwermetalle, die sich im Körper anreichern und die Gesundheit beeinträchtigen können. Die biologische Zahnmedizin setzt daher auf bioverträgliche Materialien, die individuell getestet wurden. Zudem spielen Entgiftung und Immunstärkung eine zentrale Rolle. Durch gezielte Ausleitungskonzepte kann der Körper von toxischen Belastungen befreit werden, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

## Zähne als Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit

Die ganzheitliche Zahntherapie geht weit über klassische Behandlungen hinaus. Durch die Berücksichtigung biologischer, umweltbedingter und sportmedizinischer Aspekte kann sie einen wertvollen Beitrag zur allgemeinen Gesundheit leisten. Wer Beschwerden hat, die sich nicht erklären lassen, oder seine Leis-



Gesunde Zähne unterstützen den gesamten Körper – von der Immunabwehr bis zur sportlichen Leistung.

Adobe Stock

tungsfähigkeit optimieren möchte, sollte die Zähne als möglichen Einflussfaktor nicht unterschätzen.

## Umwelt- und Sport-Zahnmedizin – Leistungsfähigkeit beginnt im Mund

Die Umwelt-Zahnmedizin befasst sich mit den Auswirkungen von Schadstoffen und Allergenen auf die Mundgesundheit. Luftverschmutzung, Schwermetalle und chemische Stoffe

in Zahnersatzmaterialien können Entzündungen im Körper verstärken. Eine detaillierte Analyse hilft, individuelle Belastungen zu erkennen und geeignete Alternativen zu finden. Besonders Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Allergien profitieren von einer zahnmedizinischen Behandlung, die Umweltfaktoren berücksichtigt. Auch in der Sport-Zahnmedizin zeigt sich, wie stark Zähne den gesamten Organismus beeinflussen.

Fehlstellungen des Kiefers oder ungünstige Bissverhältnisse können die körperliche Leistungsfähigkeit mindern. Studien belegen, dass eine optimale Zahngesundheit Muskelkraft, Koordination und Regeneration verbessern kann. Speziell angepasste Zahnschienen optimieren die Bisslage und reduzieren Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, was insbesondere für Leistungssportler von Bedeutung ist.

ZAHNMEDIZIN auf die individuelle

# art und weisse

*Kluge Zahnmedizin*

von Dr. Irina und Dr. Paul Kilanowski

---

Für eine wirklich individuelle Zahntherapie ergänzen wir die klassische Zahnmedizin um die Fachbereiche der Biologischen Zahnmedizin, der Umwelt-Zahnmedizin, der Sport-Zahnmedizin über die Funktionsdiagnostik bis hin zur Kinderzahnmedizin.

Ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.





Einfach abschnappen und direkt Ihren Termin buchen

*Ihre*  
**ZAHNARZT-PRAXIS  
FÜR UZWIL**

**Terminvereinbarung telefonisch unter +41 71 951 0101 oder auch online [www.art-und-weisse.ch](http://www.art-und-weisse.ch)**

Zahnarztpraxis art und weisse  
Dr. Kilanowski HOCHZWEI GmbH  
Dr. Irina und Dr. Paul Kilanowski  
Bahnhofstrasse 73  
9240 Uzwil – Schweiz

## Wiler Nachrichten

Unsere nächste «Gesundheitszeitung» erscheint am 16. Oktober 2025



Ich berate Sie gerne:  
Anita Wirz Tel. 071 913 47 21 oder [anita.wirz@wiler-nachrichten.ch](mailto:anita.wirz@wiler-nachrichten.ch), [www.wiler-nachrichten.ch](http://www.wiler-nachrichten.ch)



Zeit für Ferien?  
Seien Sie unser Gast.



Thurvita Care | Fürstenuau | Wil

**THURVITA**  
Lebenswert – ein Leben lang.



071 914 66 66  
thurvita.ch



## HEIMAT BIETEN

In einer zunehmend schnelllebigen Welt wird die Suche nach einem Ort, der Geborgenheit und Heimat bietet, für viele Menschen immer wichtiger.

Wenn man älter wird und die eigenen vier Wände nicht mehr die Sicherheit und den Komfort bieten können, den man benötigt, dann rückt der Umzug in eine Pflegeinstitution als mögliche neue Heimat in den Fokus. Doch was macht eine Pflegeinstitution zu einem echten Zuhause?

Eine Pflegeinstitution sollte ein Ort sein, der Geborgenheit, Gemeinschaft und individuelle Entfaltung bietet. Es ist wichtig, dass Bewohnende nicht nur als «Pflegefälle», sondern als Menschen mit eigenen Geschichten und Bedürfnissen wahrgenommen werden und im Mittelpunkt stehen. Durch eine liebevolle und respektvolle Betreuung und Pflege, die Förderung von sozialen Beziehungen und die Berücksichtigung der individuellen Wünsche kann eine Pflegeinstitution zu einem echten Zuhause werden – einem Ort, an dem man sich wohlfühlt, angenommen wird und in Würde leben kann.

Im Wohn- und Pflegezentrum Eschlikon wollen wir unseren Bewohnenden echte Heimat bieten. Gelingen soll dies durch Angebote mit kleinen feinen Unterschieden und durch eine Haltung aller Mitarbeitenden, die das Alter ehrt und respektiert. Unser Haus soll ein Ort sein, wo sich die Bewohnenden wohlfühlen, ihre Individualität gewahrt bleibt und sie in ihrer Lebensqualität unterstützt werden. Wir sind jeden Tag für Menschen da!



**Wohn- und Pflegezentrum  
Eschlikon**

Kapellstrasse 10  
8360 Eschlikon  
071 971 17 92

[www.bethesda-alterszentren.ch](http://www.bethesda-alterszentren.ch)

### Ambulante Pflege in Wil und Umgebung

Individuelle Unterstützung  
Bedürfnisorientiert  
Krankenkassen anerkannt  
Spitextarife



Rufen Sie mich an  
078 824 69 75

Schreiben Sie mir eine E-Mail  
info@pflege-stillhart.ch

**ANDREA  
STILLHART**



Möglichst lange in vertrauter Umgebung leben

[pflege-stillhart.ch](http://pflege-stillhart.ch)

### Ich bin umsorgt und sicher daheim.

Dovida betreut Senioren individuell und respektvoll zuhause, von wenigen bis 24 Stunden. Wir sind schweizweit führend und von Krankenkassen anerkannt. Gerne beraten wir Sie kostenlos.



Tel 052 500 25 00  
[www.dovida.ch](http://www.dovida.ch)

**Dovida**<sup>TM</sup>  
Mein Leben, mein Weg

## Stiftung VitaTertia Gossau

# Selbstbestimmt Leben

In den Häusern Gerbhof und Weiher der Stiftung VitaTertia in Gossau, geniessen die Bewohner/-innen modular wählbare Wohnformen.

In den hellen und sonnigen Wohnungen mit der schönen Aussicht können sie ihren Alltag komplett eigenständig gestalten und bestimmen. Die zahlreichen Gesundheitsangebote für körperliche und geistige Fitness werden rege genutzt. Das Turnangebot und das Gedächtnistraining halten körperlich und geistig fit. Indem die Bewohner/-innen diese Angebote nutzen, schaffen sie selbst die Voraussetzungen für eine selbständige Lebensführung in einem sicheren Umfeld. So besteht die Möglichkeit, in der eigenen Wohnung das Essen selber zuzubereiten.

Die Häuser befinden sich im Grünen und liegen trotzdem zentral für Einkäufe.

Als einer der wenigen Betriebe in der Region bietet die Stiftung VitaTertia die Wahl zwischen verschiedenen Wohnformen und Dienstleistungen in mehreren Häusern an. Je nach Wunsch und persönlicher Lebenssituation können die Bewohner/-innen innerhalb dieses Angebots flexibel wechseln und das vertraute soziale Umfeld weiter beibehalten. Sie geniessen alle Vorteile eines persönlichen Appartements, verbunden mit dem Komfort und der Sicherheit für ein

selbstbestimmtes Leben. Damit haben die Bewohner/-innen alle Optionen selber in der Hand und haben vor allem die Garantie, auch bei Pflegebedürftigkeit grundsätzlich in der eigenen Wohnung bleiben zu dürfen. So behalten sie die grösstmögliche Freiheit und erhalten ganz individuell die tatsächlich nötige Unterstützung.

Lernen Sie uns kennen: Wir freuen uns auf Sie!



### Stiftung VitaTertia

Gerbhof und Weiher, Haldenstrasse 46  
9200 Gossau SG, Tel. 071 388 95 55  
[vita@vitatertia.swiss](mailto:vita@vitatertia.swiss), [www.vitatertia.swiss](http://www.vitatertia.swiss)

#### Wohnen im Appartement

- mit individuellem Service
- mit Komfort und Sicherheit
- mit Pflege und Spitex

#### Pflege-Abteilung Demenz-Wohngruppe

#### Restaurant «Vita»

365 Tage für Sie geöffnet.  
Gerne stellen wir Ihnen unsere Räume für Sitzungen, Bankette und Familienanlässe zur Verfügung.



#### Lernen Sie uns kennen

Wir laden Sie herzlich ein, z.B.:  
zum «Abend der offenen Tür»  
jeden ersten Donnerstag im Monat,  
19 Uhr.

*Dort, wo Qualität mit Herz zu Hause ist!*

Stiftung VitaTertia · Gerbhof und Weiher  
Haldenstrasse 46 · 9200 Gossau SG  
T 071 388 95 55

**VitaTertia**

[www.vitatertia.swiss](http://www.vitatertia.swiss)

Vom Feillappen zum Hightech-Sneaker

# Die erstaunliche Geschichte des Schuhs

**Ob elegant, sportlich oder bequem – Schuhe gehören für uns zum Alltag. Doch wie kamen Menschen überhaupt auf die Idee, sich etwas unter die Füsse zu schnallen? Die Geschichte des Schuhs ist eine Reise durch Erfindungsgeist, Mode und den ständigen Kampf gegen Kälte, spitze Steine und unerwünschte Krabbeltierchen.**

Unsere Vorfahren waren nicht unbedingt für ihre zarten Fusssohlen bekannt. Doch irgendwann stellte wohl jemand fest, dass es angenehmer ist, nicht direkt auf scharfkantigen Steinen oder eisigem Boden herumzupfaffen. Die ersten Schuhe bestanden aus zusammengenähten Tierhäuten, manchmal mit etwas Moos oder Stroh als Polsterung. Besonders praktisch: Neben der Kälteabwehr boten sie auch Schutz vor Zecken und anderen kleinen Plagegeistern, die sich sonst mit Vorliebe an nackte Füsse klammerten. Mit den ersten Hochkulturen kamen raffiniertere Modelle auf den Markt – oder besser gesagt in die Sandalenabteilung. Die alten Ägypter bevorzugten luftige Lederriemen, die Römer entwickelten Sandalen mit beeindruckendem Sohlenprofil, das nicht nur für Halt auf unebenem Gelände sorgte, sondern auch Würde und Stand symbolisierte. Ein römischer Senator in edlen Sandalen hob sich nicht nur, aber auch durch sein Schuhwerk von den barfuss laufenden gemeinen Bürgern ab.

## Mode, Technik und Funktion – der Schuh wird erwachsen

Im Mittelalter wurde Schuhmode zunehmend ausgefallener. Während die einfachen Leute robuste Holzschuhe trugen, stolzierten Adelige in langen, spitzen Schnabelschuhen durch ihre Burgen – ein Design, das vermutlich in erster Linie dazu diente, Diener auf Abstand zu halten. Später erlebten Absatzschuhe ihren



Mittelalterliche Schuhe aus Leder schützten nicht nur vor spitzen Steinen, sondern auch vor ungebetenen Krabbeltierchen. Adobe Stock

Siegeszug, zunächst für Männer, um beim Reiten besseren Halt zu haben. Erst im 18. Jahrhundert kamen sie in der Damenmode an, wo sie sich bis heute halten – auch wenn sie bisweilen eher zur Fussgymnastik als zum bequemen Laufen anregen. Mit der Industrialisierung wurde der Schuh für alle erschwinglich und vielseitiger. Wasserdichte Stiefel für das schlechte Wetter, leichte Stoffschuhe für den Sommer – und vor allem Schuhe, die endlich auf Ergonomie setzten. Doch nicht nur Bequemlichkeit spielte eine Rolle: Dank ge-

schlossener Schuhen hatte Ungeziefer an den Füssen kaum noch eine Chance. Heute hat der Schuh eine fast unüberschaubare Vielfalt erreicht. Von atmungsaktiven Hightech-Sneakern über recycelte Öko-Modelle bis zu selbstschnürenden Zukunftsvisionen – der Mensch liebt es, seine Füsse zu umhüllen. Dabei steht längst nicht mehr nur der Schutz im Fokus, sondern auch die Selbstinszenierung. Schliesslich sagt kaum ein Kleidungsstück so viel über den Träger aus wie seine Schuhe.

## Von Mammutleder zu Sneakern mit App-Anbindung

Ob aus Leder, Plastik, nachhaltigen Pilzfasern oder mit Anbindung an Ihre Smartwatch, der Schuh hat eine beeindruckende Entwicklung hinter sich. Und ganz gleich, ob wir uns für schlichte Sandalen oder federnde Sportschuhe entscheiden: Er bleibt unser treuer Begleiter auf allen Wegen. Dabei sollte allerdings die Fusspflege nicht ausser Acht gelassen werden. Bei eingewachsenen Fussnägeln hilft auch der beste Schuh nichts. gs



## Podologie Praxis Simoni

Obere Bahnhofstrasse 23, 9500 Wil, 071 620 22 11

**Unsere Dienstleistungen:**

- Medizinische Fusspflege: Behandlung von Hornhaut, Hühneraugen, eingewachsenen Nägeln, Teilnagelprothetik, Orthesen und anderen Fussbeschwerden
- Diabetische Fusspflege: Spezielle Pflege für Diabetiker
- Nagelpflege: Behandlung von Nagelpilz, Nagelkorrekturen und Nagelpflege bei verschiedenen Nagelproblemen



Dipl. Pedicure / Fusspflegerin SFPV,  
Herdnerstrasse 4, 8360 Eschlikon TG

+41 76 517 48 68, marolf@fuesspflaeg.ch,  
www.fuesspflaeg.ch



**Drückt der Schuh oder wollen Sie sich einfach etwas Gutes tun?**

Dann sind sie bei uns goldrichtig.  
Seit 25 Jahren sind wir im Dienste des Fusses unterwegs.  
Der Frühling steht vor der Tür, lassen Sie sich von unserem fröhlichen, motivierten und jungen Team begeistern.





Peterhof  
Untere Bahnhofstr. 10  
9500 Wil  
Tel. 071 912 43 80  
Standort Eschlikon  
Hörnlistrasse 6a  
8360 Eschlikon  
Tel. 071 910 25 66

www.podologiewil.ch

## SIND SIE BEREIT FÜR DEN SOMMER?

**Wir beraten Sie zu den aktuellen Impfempfehlungen und stellen Ihre Reiseapotheke zusammen – für eine sorglose und gesunde Reise in der Schweiz oder im Ausland.**

### Schützen Sie sich vor Zecken!

Zecken können das FSME-Virus, die Frühsommer-Meningoenzephalitis, übertragen. Diese gefährliche Erkrankung kann zu einer Hirnhautentzündung führen, gegen die es keine Medikamente oder spezifische Therapien gibt. Besonders gefährdet sind Menschen, die sich oft in der Natur aufhalten. Die FSME-Impfung ist für alle Erwachsenen in der Schweiz empfohlen.

- Impfplan:**
1. Grundimmunisierung (ideal im Winter)
  2. Zweite Dosis nach 2–4 Wochen
  3. Auffrischung 9–12 Monate später

### Allgemeine Impfungen

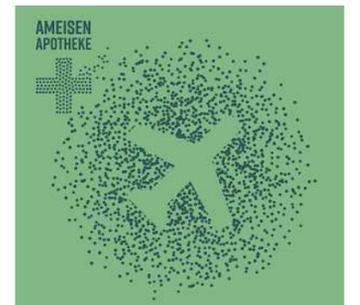
Regelmässige Impfungen schützen nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Umfeld. Wir überprüfen gerne Ihren aktuellen Impfstatus und beraten Sie zu allfälligen Auffrischimpfungen. Besonders für Reisen gibt es spezielle Impfempfehlungen, die sich je nach Land und Jahreszeit ändern können. Bleiben Sie auf dem neuesten Stand mit unserer individuellen Impfberatung. Impfungen sind in unserer Apotheke ab einem Alter von 16 Jahren möglich.

### Ihre Reiseapotheke – sicher unterwegs

Damit Sie auch unterwegs gut ausgerüstet sind, stellen wir Ihre individuelle Reiseapotheke zusammen. Egal ob Magen-Darm-Beschwerden, Insektenstiche oder Wundversorgung – wir sorgen dafür, dass Sie für alle Eventualitäten gewappnet sind.



**Ameisen Apotheke**  
Magdenauerstrasse 10  
9230 Flawil  
Tel. 071 393 15 69  
ameisenapo@active.ch  
www.ameisen-apotheke.ch



Besuchen Sie uns für eine persönliche Beratung oder vereinbaren Sie einen Termin. Freuen Sie sich auf eine Überraschung.



Neustart für Körper und Geist

# Frisch in den Frühling: Energie tanken und durchstarten

Die Tage werden länger, die Natur erwacht – und auch wir spüren die Aufbruchsstimmung. Der Frühling ist die ideale Zeit, um Körper, Haut und Geist in Einklang zu bringen. Nach der kalten Jahreszeit sehnen wir uns nach Leichtigkeit, frischer Energie und einem rundum gepflegten Gefühl. Wer sich jetzt bewusst um sich selbst kümmert, kann den Frühling gestärkt, entspannt und strahlend geniessen.

Nach den Wintermonaten braucht unser Körper nicht nur Bewegung an der frischen Luft, sondern auch die richtige Pflege. Unsere Haut hat unter trockener Heizungsluft gelitten und freut sich über eine Extraportion Feuchtigkeit. Eine sanfte Behandlung im Schönheitsinstitut, eine pflegende Gesichtsmaske oder ein wohltuendes Körperpeeling helfen, den Teint zum Strahlen zu bringen. Auch Massagen oder sanfte Detox-Anwendungen unterstützen die Regeneration und sorgen für ein rundum frisches Gefühl.

## Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Das ist besonders im Frühling spürbar. Wer sich bewusst Zeit für sich nimmt, profitiert von neuer Leichtigkeit. Naturheilkundliche Ansätze aus der Drogerie wie Kräutertees oder homöopathische Mittel können den Körper auf sanfte Weise unterstützen. Mit mehr Licht und steigenden Temperaturen kommt die Lust auf Bewegung zurück. Spaziergänge im Grünen, sanfte Yoga-Übungen oder gezielte Fitnessseinheiten helfen dabei, Energie zu tanken und das Immunsystem zu stärken. Gleichzeitig spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle: Frische, leichte Kost mit genügend Ballaststoffen und vielen Vitaminen unterstützt den Körper dabei, voller Schwung in die neue Jahreszeit zu starten. Doch der Frühling bedeu-



Den Frühling gepflegt, frisch und gestärkt geniessen – mit der richtigen Balance für Körper, Haut und Geist.

Adobe Stock

tet nicht nur Aktivität, sondern auch innere Balance. Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Hypnose helfen, den Geist zu klären und alte Belastungen loszulassen. Wer sich selbst etwas Gutes tut, geht mit einer positiven Ausstrahlung durch die kommenden Monate.

## Strahlen, geniessen, durchstarten

Jetzt ist die perfekte Zeit, um sich rundum wohlzufühlen – mit der richtigen Pflege, bewusster Bewegung und innerer Harmonie. Eine regenerierende Behandlung im Schönheitsinstitut verleiht Ihrer Haut neuen Glanz, während wohltuende Massagen Verspannun-

gen lösen und für tiefgehende Entspannung sorgen. Sanfte Unterstützung aus der Naturheilkunde hilft dem Körper, sich von innen heraus zu stärken, und gezielte Entspannung durch Hypnose kann dabei unterstützen, alte Muster loszulassen und mit neuer Leichtigkeit durchzustarten.



**c-smetics**  
**Corinne Tanner**  
 Zürcherstrasse 17  
 9500 Wil  
 Telefon 071 910 28 38  
 E-mail info@c-smetics.ch  
 www.c-smetics.ch



**Permanent Make Up,  
 Laserhaarentfernung, Cosmetic**



**Schönheits Oase**  
 Wir lassen Ihre Schönheit erstrahlen



Das Schönheits Oase Team  
 Ursula & Luzia





Wahre Schönheit kommt von Innen...  
 ...richtige Pflege kommt von Aussen.  
 Ihr Körper hat es verdient, gut gepflegt zu werden.

- Hydra Glow+ Gesichtsbildungen
- Körperstraffung
- Dioden Laser Haarentfernung
- Kältekammer
- Massagen

schoenheitsoase-benz.ch  
 info@schoenheitsoase-benz.ch  
 Mobile +41 (0)79 412 47 17





**www.wohlfuehlstation.ch • Monika Schumacher**  
 9245 Oberbüren, Sandackerstrasse 24, 079 303 97 14

**MASSAGEPRAXIS**

- Klassische Massage
- Fussreflexzonen Massage
- TWT sanfte Wirbeltherapie
- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Hypnosetherapie





**Ruckstuhl**  
 Drogerie  
 Münchwilen

Ausgezeichneter Partner

**FACHBERATUNG**  
 KOMPLEMENTÄR-MEDIZIN

Qualitätsnachweis 2024/2025



## NEU: PHYSIO UND FITNESS, DIE ALTERNATIVE FÜR 2025

Sie möchten etwas Neues ausprobieren – mit professioneller Betreuung? Zwei engagierte Gesundheitsexpertinnen laden Sie ein, ihren Standort in Wallenwil/Eschlikon kennenzulernen.



Medical- und Personal Trainerin Melanie Pfeiffer hat in diesem Jahr gemeinsam mit Physiotherapeutin Ute Biewald eine neue Zusammenarbeit gestartet – mit grossem Erfolg. Ihr Konzept schliesst die Lücke zwischen klassischem Fitnesstraining und kostspieligem Personal Training. Ziel ist es, Freizeitsportlern eine erschwingliche und qualitativ hochwertige Trainingsmöglichkeit zu bieten.

**Physio und Fitness**  
 Stationsstrasse 40  
 8360 Wallenwil  
 Tel. 076 540 78 50  
 pfeiffer.melanie@outlook.com  
 www.melaniepfeiffer.com  
 www.physiotherapie-biewald.ch

Die innovative Idee macht Personal Training zugänglicher und verbessert gleichzeitig die Trainingsqualität für Hobbysportler um bis zu 50%. Bereits viele Physiotherapie-Patienten haben durch den engen Austausch mit den Trainerinnen den Übergang in ein sicheres, motivierendes Training geschafft – sei es zur Gesundheitsförderung oder zur Erreichung persönlicher Fitnessziele.

Ab Frühling wird das Angebot durch die Medizinische Trainingstherapie erweitert, um den Einstieg in ein nachhaltiges Training noch einfacher zu gestalten. Mit Herz, Engagement und einer Tasse Kaffee empfangen Melanie Pfeiffer und Ute Biewald alle Interessierten zu einem kostenlosen Erstgespräch vor Ort. Dabei gibt es auch die Möglichkeit, innovative Trainingsgeräte und Stoffwechsellmessinstrumente kennenzulernen.



Altes Wissen, neue Wege: Tradition trifft Moderne

# Die Geschichte der Komplementärmedizin

**Schon seit Jahrhunderten suchen Menschen nach Wegen, ihre Gesundheit zu stärken – oft mit Mitteln, die tief in der Natur und der Tradition verwurzelt sind. Während die moderne Schulmedizin auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, schöpft die Komplementärmedizin aus jahrhundertealtem Wissen und ganzheitlichen Ansätzen.**

Die Wurzeln der Komplementärmedizin reichen weit zurück. In China entwickelte sich vor über 2000 Jahren die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die auf das Zusammenspiel von Yin und Yang sowie die Lebensenergie Qi setzt. Akupunktur, Kräuterheilkunde und Tuina-Massagen sind bis heute feste Bestandteile dieser Lehre. Auch die indische Ayurveda-Medizin, die sich auf eine ausgewogene Lebensweise und pflanzliche Heilmittel stützt, existiert seit Jahrtausenden und erfreut sich weltweit wachsender Beliebtheit. In Europa spielten lange Zeit Klostermedizin und Heilkräuter eine zentrale Rolle. Mönche sammelten Wissen über Pflanzen, deren Wirkstoffe noch heute in vielen naturheilkundlichen Produkten zu finden sind. Später entwickelten sich alternative Methoden wie die Homöopathie, die auf der Idee basiert, Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen. Auch anthroposophische Medizin und Schüssler-Salze haben ihre Wurzeln in dieser Zeit.

## Brücke zwischen Tradition und Wissenschaft

Während Komplementärmedizin früher oft als reine Erfahrungsheilkunde galt, beschäftigen sich heute immer mehr wissenschaftliche Studien mit ihren Wirkweisen. Besonders in der Schmerztherapie, bei chronischen Beschwerden oder in der Prävention zeigen sich vielversprechende Ergebnisse. In vielen Ländern sind Verfahren wie Akupunktur



Traditionelle Heilmethoden wie TCM und Naturheilkunde ergänzen die moderne Medizin auf ganzheitliche Weise.

Adobe Stock

längst in die reguläre Gesundheitsversorgung integriert. Auch naturheilkundliche Produkte aus der Drogerie erleben eine wachsende Nachfrage. Tees, pflanzliche Tropfen oder Salben auf Basis traditioneller Rezepturen unterstützen den Körper auf sanfte Weise. Immer mehr Menschen schätzen diese Kombi-

nation aus altem Wissen und modernen Erkenntnissen, um ihr Wohlbefinden ganzheitlich zu fördern.

## Altes Wissen neu entdecken

Die Komplementärmedizin verbindet Jahrtausende alte Traditionen mit der Gegenwart und

bietet alternative Wege zur Gesunderhaltung. Ob durch TCM-Behandlungen, naturheilkundliche Präparate oder eine bewusste Lebensweise – wer Körper und Geist in Einklang bringt, profitiert von der Kraft dieses Wissens und stärkt nachhaltig sein Wohlbefinden.

gs

## IHHT-HÖHENTRAINING KOMBINIERT MIT AKUPUNKTUR

### Traditionelle TCM-Behandlungen und moderne Technologie für mehr Vitalität.

Seit 2008 behandeln die TCM-Therapeuten Qin Deng und Lukas Häne Beschwerden wie Kopfschmerzen und Migräne, Schulter- und Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Pollenallergien sowie Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden mit den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Diese bewährten Verfahren lassen sich ideal mit modernen Technologien kombinieren, darunter die Laser-Akupunktur oder neu die IHHT-Sauerstofftherapie.

Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) basiert auf dem Wechsel zwischen sauerstoffarmer und sauerstoffreicher Luft, was sich positiv auf den Körper auswirken kann. Zu den möglichen Effekten zählen eine verbesserte Mitochondrienfunktion, eine Stärkung des Immunsystems, eine Förderung der kardiovaskulären Gesundheit sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit, eine Optimierung des Stoffwechsels und eine bessere Lungenfunktion. An der SportClinic der Hirslanden in Zürich wird IHHT unter anderem bei Stress, chronischer Erschöpfung, Schlafstörungen, Burn-out, Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen, Durchblutungsstörungen, Diabetes sowie neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Multipler Sklerose angewendet.

Prof. Dr. Dr. Wolfram Döhner, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie am Deutschen Herzzentrum der Charité in Berlin, hält IHHT zudem für eine vielversprechende Therapieoption bei Long COVID.



## TCM PRAXIS DENG

### Standort Müchwilen:

Wilerstrasse 22, 9542 Müchwilen TG

### Standort Wil:

Kirchgasse 5, 9500 Wil SG

Tel: 079 230 77 84

[www.tcm-praxis-deng.ch](http://www.tcm-praxis-deng.ch)



## GUTSCHEIN

Kostenlose Gesundheitsberatung in der TCM Praxis Deng zur IHHT-Sauerstofftherapie und dem Therapieangebot der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).



Berufliche Neuorientierung oder Berufseinstieg in die Pflege

# BEZAHLTER LEHRGANG PFLEGEHELPER/IN SRK

**Pflege als Beruf und Berufung?  
Berufliche Neuorientierung  
oder Berufseinstieg in die  
Pflege? Der bezahlte Lehr-  
gang Pflegehelfer/in SRK führt  
zum schweizweit anerkannten  
Zertifikat und beinhaltet eine  
zeitlich befristete Anstellung.  
Teilzeit möglich.**

Wenn Sandra Cardoso morgens aufsteht, denkt sie kurz an die kommenden Stunden. Sie wird schon bald im WPH Wohn- und Pflegeheim Flawil sein. Dort begegnet sie Bewohnerinnen und Bewohnern, die sie liebevoll unterstützt. Sei es beim Aufstehen, beim Ankleiden, bei der Tagesgestaltung, beim Essen und bei vielem anderen mehr. Sie begegnet auch ihrem Team. Menschen, mit denen sie sich austauscht, von denen sie lernt, denen sie zur Hand geht und die auf sie zählen können. Sie weiss, dass sie sich auf ihre Kolleginnen und Kollegen verlassen kann und freut sich auf ein wertschätzendes Miteinander im Dienste der betreuten Bewohnerinnen und Bewohner.

Sandra Cardoso ist eine von mehreren angehenden Pflegehelfer/innen im WPH Flawil. Im Laufe ihres Lehrgangs besucht sie 17 Ausbildungstage beim Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) und hat eine auf ein Jahr befristete Anstellung im WPH mit einem monatlichen Lohn während der Ausbildungsphase von CHF 3'500 (bei 100%). Zusätzlich übernimmt das WPH sowohl ihre Kurskosten als auch Ausbildungstage. Der Mindestlohn ab bestandener Abschlussprüfung beträgt CHF 4'200 (bei 100 %). Sandra Cardoso weiss, dass der Lehrgang bereits ab einer Teilzeitanstellung von 40 bis 60% möglich ist und die befristete Anstellung in eine unbefristete überführt werden kann. Diese Flexibilität kommt gerade auch Menschen mit familiären oder anderen Pflichten entgegen. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden das schweizweit anerkannte Zertifikat Pflegehelfer/in SRK.

Pflegehelfer/innen SRK sind bei uns gefragt. Sie arbeiten eng zusammen im Team mit unseren AssistentInnen Gesundheit, den Fachfrauen/-männern Gesundheit und den tertiär ausgebildeten Pflegefachkräften. In der Pflege und Betreuung dreht sich alles um die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Im Laufe des Lehrgangs setzen sich die Teilnehmenden mit den Grundlagen der Pflege und Betreuung auseinander, reflektieren den Umgang mit Menschen und den eigenen Ressourcen,

erlernen praktische Fähigkeiten im Bereich der Gesundheits- und Körperpflege, der Alltagsgestaltung und in der Hauswirtschaft.

Sie unterstützen die Bewohnerinnen und Bewohner einerseits bei grundlegenden Pflegeaktivitäten wie Körperpflege, Ankleiden, Essen, Trinken oder bei der Mobilität und andererseits bei der Gestaltung des Tagesablaufs und entsprechenden Aktivitäten. Pflegehelfer/innen SRK messen Vitalzeichen wie Puls und Temperatur und führen einfache medizinische Verrichtungen durch. Sie arbeiten eng zusammen mit den Pflegefachkräften und kommunizieren auch mit den Angehörigen der Bewohnerinnen und Bewohner. Wer den Lehrgang Pflegehelfer/in SRK erfolgreich abgeschlossen hat, kann sich stets weiterbilden. So stehen zertifizierten Pflegehelferinnen und Pflegehelfern zahlreiche Weiterbildungen und Zertifikatskurse offen. Sie können sich auch weiterentwickeln zu Pflegefachleuten mit eidgenössischen Berufsattesten und Fähigkeitsausweisen. Möglich werden dann auch Abschlüsse auf tertiärer Stufe.

Für Patric Koller, Leiter Pflege und Betreuung im WPH, sind die Pflegehelferinnen und Pflegehelfer SRK aus dem Arbeitsalltag der Teams nicht mehr wegzudenken: „Der Lehrgang ist eine echte Bereicherung. Die Menschen, die sich bei uns zur Pflegehelferin oder zum Pflegehelfer SRK ausbilden lassen, möchten Menschen professionell pflegen und betreuen können. Dabei lernen sie nicht nur pflegerische und betreuende Massnahmen umzusetzen, sie lernen auch sehr viel über das Miteinander, steigern also ihre Sozialkompetenz und reflektieren ihr eigenes Verhalten und erhöhen so ihre Selbstkompetenz. Insgesamt ermöglicht dieser Lehrgang einen hervorragenden Einstieg in die Pflege. Und wer es einmal geschafft hat, entwickelt sich meist entlang der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten weiter. Es ist stets eine Freude, diese Entwicklung mitzuverfolgen und Pflegeeinstiegende im wertschätzenden Miteinander zu fördern und zu fordern.“ Mehr Informationen erhalten Sie online oder telefonisch.

**WPH** Wohn- und  
Pflegeheim  
Flawil

**WPH Wohn- und Pflegeheim Flawil**  
Krankenhausstrasse 5  
9230 Flawil  
071 394 21 21  
[www.wph-flawil.ch/srk](http://www.wph-flawil.ch/srk)



Aktivierung durch Spiel



Begleitung beim Spaziergang