

IHR RATGEBER FÜR EIN GESUNDES LEBEN

GESUNDHEITS ZEITUNG



16. Oktober 2025

Gutes Hören verändert alles

Präzise Technik für mehr Lebensqualität



David Hauser, Hörgeräteakustiker mit eidg. Fachausweis und Geschäftsführer

Unser Gehör ist eines der faszinierendsten und zugleich komplexesten Sinnesorgane. Es verwandelt winzige Schallwellen in elektrische Impulse, die unser Gehirn in Sprache, Musik und Geräusche umsetzt. Dank dieses Zusammenspiels können wir die feinen Nuancen eines Gesprächs, das Rascheln von Blättern oder eine Lieblingsmelodie bewusst geniessen. Trotz seiner enormen Leistungsfähigkeit ist das Ohr empfindlich. Schon kleine Veränderungen können langfristig Einfluss auf unser soziales Leben, unsere Kommunikationsfähigkeit und unser Wohlbefinden nehmen.

Ein schleichender Hörverlust bleibt oft lange unbemerkt. Ein Hörverlust entwickelt sich häufig langsam. Meist beginnt er mit dem Nachlassen hoher Frequenzen: Zischlaute und Konsonanten verschwinden unmerklich aus dem Klangbild. Anfangs fällt das kaum auf, doch mit der Zeit wird es anstrengend, Gesprächen

zu folgen – vor allem in Gesellschaft oder bei störenden Hintergrundgeräuschen. Sprache klingt undeutlich, Missverständnisse häufen sich, und viele Betroffene ziehen sich aus Unsicherheit zurück.

Gut verstehen beginnt mit guter Beratung Ein regelmässiger Hörtest ist daher ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Er ermöglicht, Veränderungen rechtzeitig zu erkennen, bevor sie das Leben einschränken. Wer sein Gehör jährlich überprüfen lässt, schützt nicht nur seine Kommunikationsfähigkeit, sondern auch seine geistige Fitness. Studien belegen, dass gutes Hören eng mit mentaler Aktivität und sozialer Teilhabe verbunden ist. Wer früh handelt, bleibt länger aktiv, kommunikativ und geistig fit.

Seit mehr als acht Jahren steht Hörtechnik Hauser für erstklassige Hörversorgung in Wil und Umgebung. Menschen, die Unterstützung bei Hörproblemen suchen, finden bei uns ein kompetentes Team, das sich Zeit nimmt und mit modernster Technologie für ein entspanntes Hörerlebnis sorgt. Unser Ziel ist, dass Sie Geräusche, Stimmen und Klänge wieder klar und ohne Anstrengung wahrnehmen können. Sei es beim Lachen mit Freunden, beim Geniessen von Musik oder beim Klang der Natur.

Individuelle Anpassung für Ihr einzigartiges Gehör Jedes Ohr ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Deshalb legen wir grossen Wert auf eine persönliche Beratung und eine präzise Anpassung Ihrer Hörsysteme. Ein Hörgerät kann nur dann sein volles Potenzial entfalten, wenn es perfekt auf Ihre Hörkurve, Ihr Empfinden und Ihren Alltag abgestimmt ist. Standardlösungen reichen dafür nicht aus.

Bei Hörtechnik Hauser setzen wir auf hochmoderne Verfahren, die weit über klassische Methoden hinausgehen. Mithilfe modernster Technologien wie **Aurelia**, **Revoloud** und **ACALES** wird Ihr Hörsystem exakt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt. Diese innovativen Verfahren sorgen dafür, dass Ihre Hörgeräte Ihnen ein natürliches, klares und komfortables Klangerlebnis bieten – ob im Gespräch, bei Musik oder in geräuschvollen Umgebungen. Diese Sorgfalt macht den Unterschied zwischen einem einfachen Hörgerät und einer perfekt auf Sie zugeschnittenen Hörlösung.

Hörtechnik, die Ihren Alltag bereichert Doch nicht nur die Anpassung ist entscheidend. Auch die Wahl des passenden Hörsystems spielt eine wichtige Rolle, um Ihr volles Hörpotenzial auszuschöpfen. Deshalb präsentieren wir Ihnen die neueste Generation moderner Hörgeräte, die sich nahtlos in Ihr Leben einfügen und Ihren Alltag spürbar erleichtern. Moderne Hörsysteme können heute weit mehr als nur verstärken. Sie analysieren Ihre Umgebung, passen sich automatisch an verschiedene Geräuschkulissen an und verbinden sich drahtlos mit Telefonen, Fernsehern oder anderen Geräten. So werden sie zu einem unauffälligen, aber unverzichtbaren Begleiter in Beruf und Freizeit.

Innovation in kleinster Form: Insio Charge&Go CIC IX Ein beeindruckendes Beispiel ist das Insio Charge&Go CIC IX. Dieses winzige Im-Ohr-Hörgerät verschwindet nahezu unsichtbar im Gehörgang und bietet dennoch eine herausragende Leistung. Es liefert glasklaren, detailreichen Klang, ist wiederaufladbar und verbindet sich drahtlos mit Smartphones oder kompatiblen

Zubehör. Diese Kombination aus Diskretion, Komfort und Spitzentechnologie ermöglicht maximale Freiheit. Ob beim Plausch mit Freunden, in einem wichtigen Meeting oder beim Hören Ihrer Lieblingsmusik: Das Insio Charge&Go CIC IX passt sich automatisch Ihren Hörsituationen an und begleitet Sie zuverlässig in allen Lebenslagen. Dank seines intelligenten Energiemanagements hält es bis zu 35 Stunden und lässt sich bequem über Nacht laden. Damit geniessen Sie den ganzen Tag über uneingeschränktes Hören, ohne sich Gedanken um Batteriewechsel machen zu müssen.

Überzeugen Sie sich persönlich von den Möglichkeiten moderner Hörtechnik. Besuchen Sie uns in Wil und nehmen Sie sich Zeit für einen unverbindlichen, kostenlosen Hörtest. In entspannter Atmosphäre können Sie ausprobieren, wie klar und natürlich Stimmen, Musik und Umgebungsgeräusche klingen können. Probieren Sie verschiedene



Hörgeräte-Modelle aus, erleben Sie den Unterschied zwischen Standardlösungen und individuell angepassten Systemen und

spüren Sie, wie viel Lebensqualität gutes Hören zurückbringen kann.

Unser erfahrenes Team begleitet Sie kompetent, beantwortet Ihre Fragen und findet mit Ihnen gemeinsam die Lösung, die perfekt zu Ihrem Alltag passt. Wir nehmen uns die Zeit, Ihr Gehör ganzheitlich zu betrachten und alle Faktoren zu berücksichtigen, die für Ihr Hörerlebnis entscheidend sind. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um die Qualität, den Komfort und die Leistungsfähigkeit aktueller Hörsysteme kennenzulernen.

Und das Beste: Wenn Sie sich bis zum 28.11.2025 für ein Hörsystem* entscheiden, profitieren Sie von 10% Rabatt auf Ihren Kauf. Kommen Sie vorbei, erleben Sie erstklassige Beratung, modernste Technik und mehr Lebensqualität.



Das Team von Hörtechnik Hauser freut sich darauf, Sie in ihrem Fachgeschäft begrüssen zu dürfen.

Klarer Klang trotz sehr lauter Umgebung!

Erleben Sie volle Akkupower mit den nahezu kleinsten Im-Ohr-Hörgeräten.

10% Rabatt auf Hörsysteme*

Aktionszeitraum bis zum 28.11.2025

- ✓ Sitzt nahezu unsichtbar im Gehörgang
- ✓ Massgefertigt auf Ihr Ohr angepasst
- ✓ Gruppengesprächen wieder mühelos folgen
- ✓ Akkulaufzeit bis zu 35 Stunden
- ✓ Diskret fernbedienbar, z.B. per App
- ✓ Maximaler Komfort in allen Belangen

Kommen Sie vorbei, und erleben Sie die neueste Hör-Technologie. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für einen kostenfreien Hörtest oder eine unverbindliche Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Insio Charge&Go CIC IX – das nahezu kleinste wiederaufladbare Im-Ohr-Hörgerät nach Mass!

*Rabatt gilt auf Hörsysteme ab der Mittelklasse. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.



KOMMEN SIE GUT DURCH DEN WINTER

Der Herbst ist da, die Blätter färben sich bunt und die Tage sind spürbar kürzer geworden. Bald wird es richtig winterlich, und wir spüren, wie die kalte Jahreszeit Körper und Geist auf die Probe stellt. Erkältungen, trübe Stimmung oder trockene Heizungsluft sind nur einige der kleinen Stolpersteine, die uns in den kommenden Monaten begleiten können.

Damit Sie bestens gerüstet sind, haben wir uns ins Zeug gelegt und für Sie eine bunte Mischung spannender und praxisnaher Themen zusammengestellt. Ob Tipps für ein starkes Immunsystem, Ideen für Bewegung drinnen und draussen, einfache Rezepte aus den Schätzen der Saison oder kleine Tricks für mehr Wohlbefinden – hier finden Sie alles, was Ihnen hilft, gesund und energiegeladen durch Herbst und Winter zu kommen. Wir wollen Sie inspirieren, motivieren und ein

Stück weit begleiten: Probieren Sie Neues aus, gönnen Sie sich bewusste Pausen und entdecken Sie die kleinen Freuden der kalten Jahreszeit. Denn gerade jetzt ist es besonders wichtig, auf sich selbst zu achten, Körper und Geist etwas Gutes zu tun und die dunkleren Monate aktiv zu gestalten.

Mit dieser Gesundheitszeitung wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen – und vor allem: bleiben Sie gesund, bewegt und voller Energie!

Sonnige Grüsse
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
66'200 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.V.g.



Neueröffnung in Zuzwil

Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Sebastian Bolt

Das Haus am Kreisel in Zuzwil ist um eine Praxis reicher. Seit dem 6. Oktober praktiziert der Zahnarzt Sebastian Bolt im Haus.

Sebastian Bolt – Ihr Zahnarzt für die ganze Familie

Aufgewachsen in Zuzwil, freut sich Sebastian Bolt ganz besonders, mit seiner jungen Familie zu seinen Wurzeln zurückzukehren und seine eigene Praxis in der Gemeinde zu führen. Nach Stationen in Winterthur und Wil hat er sich über die letzten acht Jahre das nötige Rüstzeug für den Schritt in die berufliche Selbstständigkeit geholt. Die reiche, breit abgestützte Praxiserfahrung befähigt ihn, ein komplettes Dienstleistungsprogramm anbieten zu können.

«Ich möchte ein Zahnarzt für die ganze Familie sein. Menschlich, nah und für alle.»

Im Zeichen dieses Leitspruchs steht auch die Eröffnung der Zahnarztpraxis im Haus am Kreisel in Zuzwil. Werfen Sie am Tag der offenen Tür vom 25. Oktober einen Blick in die neue Praxis.



Die neue Zahnarztpraxis in Zuzwil ist auf dem neuesten Stand der Technik und mit einer topmodernen Infrastruktur ausgestattet.

Willkommen zur Praxispräsentation – Sie sind herzlich eingeladen!

Tag der offenen Tür am Samstag, 25. Oktober 2025

Kennenlern-Apéro von 10 – 16 Uhr

Öffnungszeiten

- Montag: 08:30 – 18:00 Uhr
- Dienstag: 07:30 – 12:00 Uhr
- Mittwoch: 13:00 – 17:00 Uhr
- Freitag: 07:00 – 16:00 Uhr

Die Praxis ist seit 06.10.25 für Sie geöffnet.



Bereits im Empfangsbereich erwartet die Patienten von Zahnarzt Bolt ein modernes Ambiente.

Termine sind ab sofort buchbar.

Zahnarztpraxis
Dr. med. dent. Sebastian Bolt
Henauerstrasse 3
9524 Zuzwil
Tel. 071 552 02 05
E-Mail: info@zahnarzt-bolt.ch
www.zahnarzt-bolt.ch



Hier geht's zur Terminbuchung



Allgemeine Zahnmedizin

Zahnreinigung und minimal-invasive Versorgungen für gesunde Zähne ein Leben lang.



Kinderzahnmedizin

Schuluntersuche und spielerische Behandlung für die Kleinsten.



Zahnersatz

Wir geben Ihnen Funktion und Ästhetik zurück - für mehr Lebensqualität.



Ästhetische Zahnmedizin

Für Ihr strahlendes Lächeln bieten wir massgeschneiderte Lösungen.



Chirurgie

Schonende und behandlungsfreundliche Eingriffe für Ihre Zahngesundheit.



Laserbehandlung

Modernste Technologie für präzise und sanfte Therapien.



Lachgas- und Narkosebehandlung

Angstfreie Behandlung auch bei umfangreichen Eingriffen direkt vor Ort.



Notfall / Unfall

Schnelle Hilfe bei akuten Schmerzen oder Zahnverletzungen.



Schientherapie

Von Knirschschienen über Sportschutzschienen bis Schienen zur Zahnstellungskorrektur oder Behandlung der Schlafapnoe.

Serviceleistungen in der Löwen Rotpunkt Apotheke

REISE- UND IMPFBERATUNG

Kurztrip ans Meer, Städtetrip oder exotische Fernreise: Im Herbst beginnt für viele die Reisezeit. In der Löwen Rotpunkt Apotheke erhalten Sie eine persönliche Reise- und Impfberatung – damit Sie gut geschützt in die Ferien starten.

Reisen erweitert den Horizont, stellt aber auch unser Immunsystem vor neue Herausforderungen. Wer in den Herbstferien ferne Länder bereist oder einen Städtetrip plant, sollte rechtzeitig an den Gesundheitsschutz denken. In der Löwen Rotpunkt Apotheke bieten wir Ihnen eine umfassende Reise- und Impfberatung an.

Individuelle Beratung

Ob Europa, Asien, Afrika oder Südamerika: Jedes Reiseziel birgt eigene gesundheitliche Risiken. Gemeinsam mit Ihnen besprechen wir Route, Reisedauer und Ihre persönliche Situation. So erhalten Sie eine massgeschneiderte Empfehlung mit passenden Medikamenten und sinnvollen Massnahmen.

Malariaprophylaxe

Bei Reisen in viele tropische Regionen ist ein Schutz vor Malaria entscheidend. Wir informieren Sie über geeignete Medikamente zur Prophylaxe und für den Notfall sowie über deren richtige Anwendung. Zusätzlich geben wir Tipps zur Expositionsprophylaxe – von Insektenschutzmitteln bis hin zu Moskitonetzen.

Impfberatung

Wir überprüfen Ihren Impfstatus und zeigen auf, welche Impfungen für Ihre Reise sinnvoll sind. Neben Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie, Pertussis oder Polio beraten wir auch zu Reiseimpfungen

wie Hepatitis A und B, Typhus oder Gelbfieber. Auch eine Grippeimpfung kann gerade in der Reisezeit empfehlenswert sein. Als zertifizierte Impfpotheke führen wir viele Impfungen direkt bei uns durch.

Gut vorbereitet unterwegs

Mit unserer Reise- und Impfberatung starten Sie bestens gerüstet in Ihre Ferien. So haben Sie die richtigen Medikamente, die passenden Impfungen und praktische Tipps für Ihre Gesundheit mit dabei.



Löwen Rotpunkt Apotheke AG
Obere Bahnhofstrasse 45
9500 Wil
Tel. 071 911 12 08
www.loewen-apotheke-wil.ch



Joëlle Kenel, Apothekerin und Inhaberin

REISE- & IMPFBERATUNG

Kommen Sie vorbei oder buchen Sie Ihren Termin online.

Reiseberatung: CHF 45.–
Impfservice exkl. Impfstoff: CHF 25.–

Sonne tanken statt frieren – gesund überwintern im Süden

VORBEREITUNG AUF DAS ÜBERWINTERN IN DER WÄRME

Viele zieht es in den kalten Monaten in wärmere Gefilde. Damit der Aufenthalt im Süden zur Erholung wird, braucht es gute Vorbereitung – von Impfungen über Reiseapotheke bis hin zu Tricks für Kreislauf und Komfort.

Immer mehr Menschen entscheiden sich, die Wintermonate in südlichen Ländern zu verbringen. Die Aussicht ist verlockend: Sonne tanken, die Seele baumeln lassen und den Erkältungswellen entkommen. Damit der Traum vom Überwintern gelingt, lohnt es sich, einige Punkte zu bedenken.

Gesund und sicher reisen

Vor der Abreise sollte ein Blick ins Impfbüchlein nicht fehlen. In manchen Ländern sind Auffrischungen oder zusätzliche Schutzimpfungen ratsam. Auch eine Reiseapotheke gehört ins Gepäck: Schmerzmittel, Elektrolytpulver, Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden und Sonnen-, sowie Mückenschutz sind ein Muss. Wer regelmässig Medikamente einnimmt, sollte eine Reserve für den ganzen Aufenthalt einplanen. Älteren Personen empfehlen sich Stützstrümpfe im Flugzeug – sie reduzieren das Risiko von Thrombosen bei langen Flügen. Zudem hilft es, zwischendurch aufzustehen, einige Schritte im Gang zu machen und ausreichend Wasser zu trinken.

Ankommen und wohlfühlen

Am Zielort angekommen, ist es wichtig, den Körper sanft an die neuen Bedingungen zu gewöhnen. Sonne und Wärme tun gut, zu viel davon kann den Kreislauf aber auch an den Anschlag bringen. Wer merkt, dass Hitze drückt, kann sich mit einem einfachen Trick helfen: Ein Shirt in Wasser tauchen, gut auswringen und

feucht anziehen – eine natürliche Klimaanlage für den Strand. Auch regelmässige Pausen im Schatten und viel Flüssigkeit entlasten Herz und Kreislauf.

Essen und Trinken

Ebenso wichtig ist Aufmerksamkeit bei der Ernährung. In wärmeren Ländern sollten Reisende lieber zu gekochten Speisen greifen und auf rohes Gemüse oder ungewaschene Früchte verzichten. Eiswürfel sind ein besonderes Risiko, da sie oft aus verunreinigtem Leitungswasser hergestellt werden. Sicherer ist es, nur abgepacktes Mineralwasser zu trinken und Früchte selbst zu schälen. Diese einfachen Regeln helfen, Magen-Darm-Probleme zu vermeiden und den Aufenthalt unbeschwert zu geniessen. Eine leichte, vitaminreiche Ernährung erleichtert zusätzlich die Umstellung. gs



GESUNDHEIT FÜR KNOCHEN & GELENKE

Rücken-, Gelenk- oder Knieschmerzen beeinträchtigen viele. Mit einfachen orthopädischen Tipps im Alltag lassen sich Beschwerden vorbeugen und lindern.

Orthopädie betrifft nicht nur Patienten in der Praxis – sie spielt jeden Tag eine Rolle. Knochen, Gelenke und Muskeln werden durch unsere täglichen Bewegungen stark beansprucht.

Wer sich bewusst um seine Orthopädie kümmert, kann Schmerzen vorbeugen und die Beweglichkeit lange erhalten. Wichtige Faktoren sind Ergonomie, Bewegung und gezieltes Training. Beim Sitzen ist eine aufrechte Haltung entscheidend, Kissen oder Rückenstützen helfen, Wirbelsäule und Bandscheiben zu entlasten. Auch beim Heben schwerer Gegenstände sollte die richtige Technik genutzt werden: Knie beugen, Rücken gerade halten und Last nah am Körper führen. Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, Sehnen und Bänder. Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Walking belasten die Gelenke gering, fördern aber die Muskulatur.

Dehnübungen für Rücken, Hüfte und Schultern unterstützen zusätzlich die Flexibilität. Schuhe mit guter Dämpfung und Fussgewölbeunterstützung schützen Knie und Hüfte. Kleine Pausen im Alltag, kurze Spaziergänge oder gezielte Dehnübungen am Arbeitsplatz helfen, Verspannungen zu vermeiden.

Orthopädie ist also nicht nur Fachgebiet der Medizin, sondern eine tägliche Praxis – bewusstes Verhalten, ergonomische Anpassungen und gezielte Bewegung sichern Gesundheit, Beweglichkeit und Lebensqualität.



LEIDEN SIE NOCH – ODER GEHEN SIE SCHON?

Wir beraten Sie zum Thema schmerzfreies Gehen - und was individuell angepasste Schuheinlagen und dazu passendes Schuhwerk bewirken können.

Was Ihre Füsse leisten: Ihre Füsse sind Ihre treuen Begleiter, die Sie durch das ganze Leben tragen. Geben Sie ihnen auch die nötige Aufmerksamkeit? Leider werden sie oft vernachlässigt und bekommen ihre Aufmerksamkeit erst wenn sie zu schmerzen beginnen. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Was wir leisten: Als Fachgeschäft mit langjähriger Erfahrung sorgen wir dafür, dass es Ihren Füssen gut geht. Mithilfe moderner Messtechniken fertigen wir perfekt passende Schuheinlagen. Dank fundierter Kenntnisse der menschlichen Anatomie finden wir die individuelle Lösung, die Ihr Gangbild optimiert. Fehlstellungen werden erkannt. Pathologische Druckverhältnisse werden entlastet und ein physiologisches Gangbild kann neu etabliert werden.

Geringer Aufwand mit grosser Wirkung: Optimal abgestimmt mit Ihren Schuhen nehmen die Einlagen auch Einfluss auf die darüberliegenden Gelenke. Die gesamte Körperhaltung wird beeinflusst. Muskeln, die zuvor kaum noch aktiv waren, können wieder richtig eingesetzt werden und schützen Ihre Gelenke vor schmerzhafter Überlastung. Damit verbunden wird Ihr Fersenauftritt weicher und die Nackenmuskulatur kann sich besser entspannen. Ein ganz neues Geh- Gefühl stellt sich ein. Damit das Gehen wieder Freude bereitet!

Zögern Sie nicht, mit uns in Kontakt zu treten. Wir nehmen uns genügend Zeit, um eine bestmögliche Lösung zu finden.



W. Hägeli AG
Orthopädie- und Rehathechnik
Thundorferstrasse 4
8500 Frauenfeld
052 720 28 37
www.haegeli-orthopaedie.ch



Simon Gasser
Orthopädie- und Rehatheiker

**BON IM WERT
VON FR. 46.–**

für eine gratis Fuss Belastungs-analyse, mit Besprechung der Resultate und Lösungsvorschlägen.



TESTEN SIE
DAS KYBUN
LAUFGEFÜHL

**14 TAGE ✓
RISIKOFREI
TESTEN!**



Erleben Sie das unvergleichliche Laufgefühl von kybun – mit den Erlebnis-Testschuhen 14 Tage lang bei Arbeit, Freizeit oder zu Hause.

Passt der Schuh nicht oder überzeugt er Sie nicht? Einfach zurückbringen – ganz ohne Risiko.

Ihre Vorteile:

- ✓ kybun im Alltag erleben
- ✓ Spürbare Wirkung vom ersten Schritt an
- ✓ Kein Risiko – nur Ihre Erfahrung zählt

Erleben Sie, wie gut sich Gehen anfühlen kann – mit den kybun Erlebnis-Testschuhen.

kybun Joya Shop St. Gallen
Multergasse 35 · 9000 St. Gallen
kybunjoya.swiss

kybun Erlebnis-Testschuh



Matthias Erschbamer, Chefarzt Orthopädie und Traumatologie am Spital Wil, weiss: Dank ausgeprägter Fachkompetenz, moderner Technik und regionaler Verbundenheit bietet HOCH Health Ostschweiz eine medizinische Versorgung, die den Menschen ins Zentrum stellt – jetzt und in den kommenden Jahren.

Moderne und patientenorientierte Gesundheitsversorgung

ERSTKLASSIGE ORTHOPÄDIE – FÜR ALLE

Die Klinik für Orthopädie und Traumatologie von HOCH Health Ostschweiz deckt das gesamte Behandlungsspektrum des Bewegungsapparates ab. Damit stellt sie eine moderne Gesundheitsversorgung in der Ostschweiz sicher - so auch am Standort Wil.

Seit dem 1. Januar 2025 sind das Kantonsspital St.Gallen und die Spitäler Grabs, Altstätten, Linth und Wil unter dem neuen Unternehmen «HOCH Health Ostschweiz» vereint. Dazu gehören ambulatorische Angebote in Sargans, Rorschach und Flawil. Dank einer interdisziplinären und interprofessionellen Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Standorten können Patientinnen und Patienten umfassend, gut abgestimmt und optimal versorgt werden.

Sicherheit durch Kompetenz und langjährige Expertise

Mit jährlich über 6'500 stationären Behandlungen zählt die Klinik für Orthopädie und Traumatologie zu den führenden Einrichtungen ihrer Art in der Schweiz. Am Spital Wil werden Prothesen und Arthroskopien an Schulter, Hüfte und Knie durchgeführt, zusätzlich gelenkerhaltende Eingriffe oder Frakturversorgungen. Komplexe Operationen erfolgen zusammen mit dem Zentrumsspital in St.Gallen. Mit hoher fachlicher Kompetenz, innovativer Technik und regionaler Nähe ist eine medizinische Betreuung möglich, die den Menschen und seine Lebensqualität in den Mittelpunkt stellt.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der engen Kooperation mit weiteren medizinischen Fachrichtungen. Gemeinsam mit der Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie, dem Wirbelsäulenzentrum, dem Ostschweizer Kinderspital als externem Partner sowie der Geriatrischen Klinik St.Gallen AG und den Kliniken Valens stellt HOCH Health Ostschweiz eine ganzheitliche Versorgung auch bei komplexen Krankheitsbildern sicher. Dank dieser breiten fachlichen Unterstützung können auch anspruchsvolle Behandlungen optimal begleitet werden.

Innovation für eine nachhaltige Gesundheitsversorgung

Die Klinik für Orthopädie und Traumatologie arbeitet nach modernen medizinischen Leitlinien. Sie nutzt innovative Technologien, um Diagnostik, Behandlung und Therapie so effizient und scho-

nend wie möglich zu gestalten. Die kontinuierliche Weiterbildung der Ärztinnen und Ärzte sowie die Teilnahme an Fachkongressen auf nationaler und internationaler Ebene sorgen für einen konstant hohen Wissensstand. Verantwortungsvolles Handeln steht dabei im Zentrum – sowohl im Hinblick auf medizinische Ethik als auch auf ökonomische Nachhaltigkeit. Unnötige Eingriffe werden konsequent vermieden, um den Heilungsprozess zielgerichtet zu unterstützen.

Sprechstunden an acht Standorten

Für Patientinnen und Patienten der Klinik für Orthopädie und Traumatologie finden am Spital Wil sowie an weiteren sieben Standorten im Kanton St.Gallen Sprechstunden statt. Im Ambilawil wird die Sprechstunde durch Ärztinnen und Ärzte aus dem Spital Wil durchgeführt. Während der gesamten Behandlung steht jeweils dieselbe medizinische Ansprechperson zur Verfügung, die jederzeit über den aktuellen Stand informiert ist.



hoch
Health
Ostschweiz

HOCH Health Ostschweiz

Spital Wil

Fürstenlandstrasse 32

9500 Wil

Tel. 071 914 61 11

www.h-och.ch/orthopaedie



ÖFFENTLICHE VORTRÄGE

Die Klinik für Orthopädie und Traumatologie veranstaltet öffentliche Vorträge an verschiedenen Standorten. Eine entsprechende Übersicht und Detailinformationen finden Interessierte auf der Webseite. Das Programm wird laufend erweitert.

[www.h-och.ch/
oeffentliche-vortraege](http://www.h-och.ch/oeffentliche-vortraege)



Krampfadern sind mehr als ein Schönheitsproblem

SCHWERE BEINE? GESCHWOLLENE KNÖCHEL?

Wer regelmässig unter Schwerkeregefühl, Spannungsgefühlen, Schwellungen an den Knöcheln oder sichtbaren Krampfadern leidet, sollte aufmerksam werden. Diese Beschwerden sind nicht nur kosmetisch störend – sie können Anzeichen einer chronischen Venenschwäche (venösen Insuffizienz) sein.

Unbehandelt drohen Hautveränderungen, Entzündungen oder sogar offene Beine. Unsere Gefässpraxis ist spezialisiert auf die moderne Diagnostik und Therapie von Venenerkrankungen. Nach einer gründlichen Untersuchung (inklusive farbcodierter Duplexsonografie) klären wir, ob eine Varikose (Krampfadern), ein Lymphödem oder andere Ursachen hinter den Beschwerden stehen.

Für die Behandlung stehen heute schonende, effektive Verfahren zur Verfügung:

Endovenöser Laser

Über eine feine Sonde wird die erkrankte Vene von innen mit Laserenergie verschlossen – minimal-invasiv, nahezu schmerzfrei und mit kurzer Erholungszeit.

Sklerotherapie

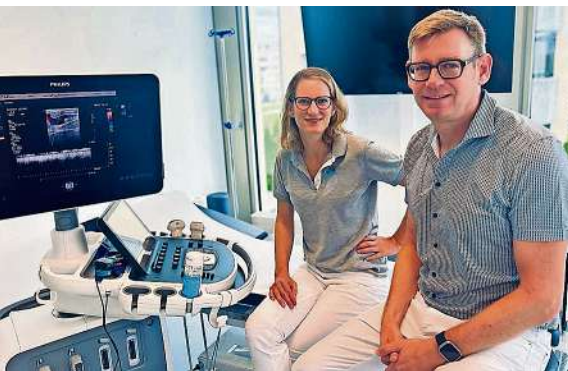
Durch Injektion eines Verödungsmittels lassen sich Besenreiser und kleinere Krampfadern gezielt beseitigen – sicher und ohne Operation – keine Narben.

Phlebektomie

Grössere, störende Venen werden über winzige Hautschnitte mikrochirurgisch entfernt – mit sehr guten kosmetischen Ergebnissen.

Unser Ziel: leichte Beine, gesunde Gefässe und mehr Lebensqualität – individuell abgestimmt auf Ihre

Bedürfnisse. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur Vorsorge oder Behandlung – wir beraten Sie gerne. Auch kosmetische Behandlungen bei Varikose oder Besenreiservarikose führen wir durch. Mehr Informationen zu unserem gesamten Behandlungsspektrum, unter anderem von Durchblutungsstörungen (Schaufensterkrankheit, Bein-, Bauch- und Halsschlagadern) finden sie auf unserer Homepage.



Das erfahrene Ärzteteam der Gefässpraxis Dr.med. Juliane Lindenberg und Dr.med. Philipp Köger



Gefässpraxis Wil
Dr.med. Philipp Köger
Dr.med. Juliane Lindenberg
Toggenburgerstrasse 127
9500 Wil
Tel. 071 552 03 99
www.gefaesspraxis-wil.ch



Kälte muss keine Ausrede sein – draussen aktiv bleiben

BEWEGUNG IM FREIEN TROTZ NIEDRIGER TEMPERATUREN

Frische Luft und Bewegung stärken Herz, Kreislauf und Immunsystem. Mit der richtigen Kleidung und einigen Tipps lassen sich die kalten Monate sicher und angenehm gestalten – Erkältungsmythen halten uns dabei oft unnötig zurück.

Auch im Herbst und Winter gibt es keinen Grund, auf Bewegung im Freien zu verzichten. Frische Luft wirkt anregend, die Muskulatur wird trainiert und das Immunsystem profitiert von regelmässiger Aktivität. Viele Menschen meiden jedoch Kälte aus Angst vor Erkältungen oder gesundheitlichen Problemen. Doch kalte Temperaturen allein führen nicht zu Erkältungen. Entscheidend sind Faktoren wie Dauer der Belastung, Luftfeuchtigkeit, körperliche Fitness und Kontakt zu Viren.

Richtig anziehen für kaltes Wetter

Die richtige Kleidung ist das A und O. Zwiebellook, atmungsaktive Materialien und winddichte Oberbekleidung helfen, Körperwärme zu speichern und gleichzeitig Schweiß abzutransportieren. Eine Mütze, Handschuhe und wärmende Socken schützen empfindliche Körperpartien. Wichtig ist es, die Kleidung so zu wählen, dass sie Bewegungsfreiheit bietet, ohne zu überhitzen. Nach dem Sport sollten nasse Kleidungsstücke sofort gewechselt werden, um Unterkühlung zu vermeiden.

Erkältungsmythen auf dem Prüfstand

Viele glauben, dass man sich bei kaltem Wetter automatisch erkältet. Dabei ist die Ansteckung durch Viren ausschlaggebend, nicht die Temperatur allein. Wer zudem auf ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und Hygiene achtet, senkt das Risiko einer

Infektion. Bewegung an der frischen Luft stimuliert zudem die Abwehrkräfte und kann sogar helfen, die typischen Herbst- und Winterträgheiten zu verringern. Kurze, regelmässige Einheiten reichen, um Herz-Kreislauf-System und Muskulatur zu trainieren und die Stimmung zu heben. Zusätzlich helfen kleine Strategien wie ein Spaziergang in der Mittagssonne, um Tageslicht zu tanken, oder leichtes Aufwärmen vor der Aktivität. So bleibt man auch bei niedrigen Temperaturen leistungsfähig und vermeidet das unangenehme Frösteln. Wer sich richtig vorbereitet, die Kleidung anpasst und Erkältungsmythen hinterfragt, kann die kalte Jahreszeit aktiv nutzen. Regelmässige Bewegung draussen stärkt Körper und Psyche und sorgt dafür, dass Herbst und Winter gesund und energiegeladen gemeistert werden.

gs



Gesundheit für Haut, Herz und Gemeinschaft

WO HANDWERK WOHLBEFINDEN SCHAFFT

Die Stiftung Heimstätten Wil verbindet Inklusion mit Handwerk und Sinn. Zusammen mit der schweizerisch-schwe-dischen Marke råvi organics entstand ein Gua Sha-Tool, das Hautpflege bietet – und den Menschen in der Schreinerei neue Perspektiven eröffnet.

Gesundheit hat viele Seiten. Sie zeigt sich nicht nur im Körper, sondern auch darin, wie wir leben, arbeiten und uns fühlen. Genau hier setzt die Stiftung Heimstätten Wil an: Seit 1994 schafft sie Lebens- und Arbeitsplätze für Menschen mit Beeinträchtigung – Orte, an denen sie gebraucht werden und mitgestalten können.

«Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der jeder Mensch seinen Platz findet», sagt Michael Eisenegger, Produktionsleiter der Schreinerei. Dort entstehen Möbel, Serienprodukte – und manchmal auch etwas ganz Neues. So wie das Gua Sha-Tool, das in Zusammenarbeit mit dem Naturkosmetiklabel råvi organics entwickelt wurde. Die junge Marke steht für natürliche Pflege, die Körper und Geist in Einklang bringt – und hat für ihr neues Gesichts- und Haaröl ein passendes Tool entworfen.

Das kleine Werkzeug für Gesicht und Kopfhaut sorgt für bessere Durchblutung und Entspannung. Gefertigt

wird es aus regionalem Holz, geschnitten, geschliffen und geölt – Schritt für Schritt, in sorgfältiger Handarbeit. «Am Anfang mussten wir erst googeln, was ein Gua Sha überhaupt ist», erzählt Eisenegger mit einem Schmunzeln. «Aber genau solche Herausforderungen machen unsere Arbeit spannend.»

Für die Menschen in der Schreinerei bedeutet dieses Projekt mehr als nur Arbeit. Sie erleben, dass ihre Fähigkeiten zählen, dass sie Verantwortung übernehmen können und dass am Ende etwas Schönes entsteht, das andere nutzen. «Es tut gut zu sehen, wie aus unseren Händen etwas Wertiges wird», fasst Eisenegger zusammen.

So wirkt das Projekt doppelt: Nach aussen als wohltuendes Pflege-Tool – und nach innen als Quelle von Selbstvertrauen, Struktur und Gemeinschaft. Gesundheit ist eben mehr als Pflege der Haut. Sie entsteht auch dort, wo Menschen Sinn finden und sich als Teil von etwas Wichtigem erleben.

Stiftung **Heimstättenwil**

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



GESUNDE WINTERFÜSSE – STARK DURCH DIE KALTE ZEIT

Kälte, trockene Luft und enge Schuhe setzen unseren Füssen im Winter zu. Mit etwas Pflege und Aufmerksamkeit bleiben sie auch in der kalten Jahreszeit gesund.

Im Winter stecken unsere Füsse meist stundenlang in warmen Schuhen und werden kaum beachtet. Dabei leisten sie täglich Schwerstarbeit und verdienen gerade in der kalten Jahreszeit besondere Pflege. Kälte draussen und trockene Heizungs-luft drinnen entziehen der Haut Feuchtigkeit – die Folge sind raue Stellen, Spannungsgefühle und rissige Fersen. Ein regelmässiges Pflegeritual hilft, solche Beschwerden zu vermeiden. Ein lauwarmes Fussbad mit rückfettenden Zusätzen entspannt und bereitet die Haut optimal auf die anschliessende Pflege vor. Danach eine reichhaltige Creme mit Urea, Sheabutter oder Mandelöl einmassieren – am besten abends, damit die Wirkstoffe über Nacht einziehen können. Baumwollsocken verstärken den Effekt. Auch Bewegung ist wichtig: Fussgymnastik, Wechselduschen oder kurze Massagen regen die Durchblutung an und beugen kalten Zehen vor. Wer viel sitzt, sollte die Füsse regelmässig bewegen oder kreisen lassen.

Das richtige Schuhwerk schützt zusätzlich. Schuhe sollten warm, aber atmungsaktiv sein. Enge Modelle drücken und behindern die Blutzirkulation. Naturmaterialien wie Leder oder Filz halten angenehm warm, während Woll- oder Funktionssocken Feuchtigkeit ableiten.

Mit etwas Pflege, Bewegung und passenden Schuhen bleiben Ihre Füsse gesund, geschmeidig und gut durch den Winter getragen.





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



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 Herbst steht vor der Tür, lassen Sie sich von unserem fröhlichen, motivierten und jungen Team begeistern.





PODOLOGIE PRAXIS WIL GmbH
Med. Fusspflege Mitglied SPV

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

Wenn Allergien im Herbst wieder auftreten

HERBSTLICHE ALLERGIEN ERKENNEN UND LINDERN

Mit fallenden Temperaturen steigt die Belastung durch Schimmelsporen und Hausstaub. Viele Menschen reagieren empfindlich. Wer rechtzeitig vorbeugt und gezielte Massnahmen ergreift, kann Symptome deutlich reduzieren.

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter und kühlere Tage, sondern auch eine verstärkte Belastung durch allergieauslösende Stoffe. Besonders Schimmelsporen, die in feuchten Kellern oder schlecht belüfteten Räumen auftreten, und Hausstaubmilben, die sich in Matratzen, Teppichen und Polstermöbeln verstecken, sind im Herbst ein häufiger Auslöser für Niesattacken, juckende Augen oder verstopfte Nasen. Für Betroffene kann dies den Alltag stark beeinträchtigen.

Vorbeugung im häuslichen Umfeld

Ein entscheidender Faktor ist die Raumhygiene. Regelmässiges Stosslüften – besonders morgens und abends – verhindert Feuchtigkeitsansammlungen, in denen Schimmelsporen gedeihen. Heizkörper und Fensterbänke sollten sauber gehalten werden, und feuchte Stellen sofort getrocknet werden. Staubsaugen mit HEPA-Filtern reduziert die Konzentration von Hausstaub und Milben deutlich. Auch Bettwäsche, Kissen und Decken sollten regelmässig bei hohen Temperaturen gewaschen werden, um die Milbenpopulation klein zu halten.

Symptome erkennen und richtig reagieren

Wer typische Allergiesymptome bei sich bemerkt, sollte diese ernst nehmen. Niesanfälle, tränende Augen, verstopfte Nase oder Atembeschwerden können Hinweise auf eine herbstliche Allergie sein. Ein Besuch beim Arzt oder einer Allergiespezialistin ist

sinnvoll, um die Auslöser zu identifizieren und gegebenenfalls eine passende Behandlung einzuleiten. Nasenspülungen, antiallergische Augentropfen oder Medikamente können die Beschwerden lindern und die Lebensqualität deutlich verbessern. Zusätzlich kann die persönliche Umgebung angepasst werden: Luftreiniger mit HEPA-Filtern, regelmässige Reinigung von Polstermöbeln und Teppichen sowie das Entfernen von Schimmelquellen schaffen spürbare Erleichterung. Wer auf diese Massnahmen achtet, kann die Herbstmonate trotz erhöhter Allergiegefahr unbeschwerter geniessen.

gs



Lebensqualität durch richtige Diagnose: Ein Erfahrungsbericht eines jungen Patienten mit Schlafapnoe

Schlafapnoe ist eine häufig unterschätzte Erkrankung, die nicht nur ältere Menschen betrifft. Auch Kinder und junge Erwachsene können betroffen sein, doch die Symptome werden oft übersehen oder falsch gedeutet. Ein persönliches Interview mit dem 19 Jahre jungen Pirmin Roth aus Nassen (SG) zeigt eindrucksvoll, wie entscheidend eine frühzeitige Diagnose und professionelle Behandlung sind, um das Leben wieder in den Griff zu bekommen.



Frühe Hinweise und erste Verdachtsmomente

Bereits im Säuglingsalter wurde bei Pirmin der Verdacht auf Schlafapnoe geäussert. Seine Mutter, Sara Roth, bemerkte, dass er nie richtig schlief und manchmal einfach aufhörte zu atmen. Diese Anzeichen

führten bereits im Alter von sechs Monaten zu einer Untersuchung im Schlaflabor des Zentrums für Schlafmedizin am heutigen Health Ostschweiz (HOCH) in St.Gallen. Damals konnte jedoch keine klare Diagnose gestellt werden, was den jungen Mann zunächst einigermassen unbeschadet durch seine Kindheit brachte. Doch im Laufe der Jahre traten immer wieder Symptome auf: Pirmin war häufig krank, fühlte sich ständig schläfrig und energielos. Besonders während seiner Ausbildung zum Landmaschinenmechaniker wurde die Erschöpfung immer belastender. Er schlief während der Arbeit am Traktor, in der Schule und sogar beim Mopedfahren ein – Situationen, in denen Konzentration und Aufmerksamkeit lebenswichtig sind. Am Ende war es sogar fraglich, ob Pirmin seine Ausbildung fortsetzen kann. «Ich war ständig müde und angeschlagen», beschreibt er seine damalige Situation. «Ich konnte mich kaum konzentrieren und habe mich oft gefragt, was eigentlich mit mir los ist.»

Der Wendepunkt:
Neue Untersuchungen und Diagnose

Im Jahr 2023 bestand seine Mutter darauf, einen Arzttermin zu vereinbaren. Aus einer Eingebung heraus mass der Hausarzt den Sauerstoffgehalt in seinem Blut – ein einfacher Test, der jedoch viel verriet: Der Sauerstoffsättigungswert war deutlich zu niedrig. Daraufhin wurde er erneut an die Pneumologie in St.Gallen überwiesen, gefolgt von Untersuchungen im Schlaflabor. Dieses Mal war die Diagnose eindeutig: Pirmin hatte mehr als 20 Atemaussetzer pro Stunde – ein klares Zeichen für Schlafapnoe. Sara Roth hatte von Anfang an recht. Die Erkrankung war also nach Jahren des Leidens endlich bestätigt.

Mit CPAP gegen die Schlafapnoe
Nach der Diagnosestellung begann Pirmin mit einer Behandlung mittels CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) – einem Gerät mit Maske, das den Atemweg offen hält und Atempausen verhindert. «Mein erster Termin bei der Lungenliga Ost war sehr positiv. Alle waren sehr nett und ich fühlte mich ernst genommen. Die Fachleute erklärten mir den Ablauf der Therapie, passten mir die Maske an und gaben mir wertvolle Tipps für den Umgang mit dem Gerät», beschreibt Pirmin. Schon nach drei Wochen berichtete er von deutlichen Verbesserungen seines Allgemeinbefindens: «Ich fühlte mich morgens viel frischer, das war ein cooles Gefühl!» Auch sein Chef im Lehrbetrieb bemerkte die Veränderung.

Herausforderungen und Alltagsintegration

Das Tragen der Maske ist nach wie vor nicht sehr angenehm, so Pirmin, wenn er jedoch schläft, stört es ihn kaum noch. Er berichtet: «Mein Kollege schläft öfter bei mir im Zimmer – er merkt nichts vom Gerät.» Auch im Urlaub gibt es keine Probleme. Das CPAP-Gerät kommt einfach mit. «Am Anfang hatte ich schon Bedenken», sagt er ehrlich. «Aber ich wollte meine Gesundheit verbessern – das hat mich motiviert.» Die Unterstützung seiner Familie, vor allem aber seiner Mutter, spielte dabei eine zentrale Rolle.

Neue Lebensqualität
Heute fühlt sich Pirmin wieder fit und leistungsfähig. Er kann wieder aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen – ohne Angst vor plötzlicher Erschöpfung oder davor, während wichtiger Momente einzuschlafen. Seine Energie ist



mehrheitlich zurückgekehrt; er kann wieder mit Freunden in den «Ausgang» und hoffentlich seine Ausbildung im nächsten Jahr erfolgreich abschliessen.

«Ich bin sehr dankbar für die Unterstützung», betont er. «Ohne meine Mutter und die gute Betreuung durch die Lungenliga hätte ich das alles wahrscheinlich nicht geschafft.»

Botschaft an andere Betroffene
Seine Erfahrung möchte Pirmin nutzen, um andere junge Menschen aufzuklären: «Wenn du Symptome hast wie ständige Müdigkeit – zögere nicht und bleib dran! Es ist wichtig, ernst genommen zu werden, vor allem als junge Person.» Er betont ausserdem: «Das Tragen einer Maske ist nichts Schlimmes oder Peinliches – es ist ein Schritt zurück zu einem gesunden Leben.»

Dieses Beispiel zeigt eindrucksvoll, wie bedeutend eine frühzeitige Diagnose bei Schlafapnoe ist – gerade auch bei jungen Menschen. Die Zusammenarbeit zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachstellen wie der Lungenliga kann entscheidend dazu beitragen, Lebensqualität zurückzugewinnen.

Schlafapnoe darf nicht unterschätzt werden; sie ist behandelbar und kann das Leben nachhaltig verbessern. Frühes Handeln rettet nicht nur Nächte, sondern auch Lebensjahre.

LUNGENLIGA OST
Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen
T 071 228 47 47
info@lungenliga-ost.ch
www.lungenliga-ost.ch



Ganzheitliche Behandlung bei Beschwerden von Beckenbodenorganen

NEUES INTERDISZIPLINÄRES BECKENBODENZENTRUM (IBBZ)

Wenn Blase, Darm oder Beckenboden nicht richtig funktionieren, ist oft mehr als eine Fachrichtung nötig. Das neue Interdisziplinäre Beckenbodenzentrum (IBBZ) der Spital Thurgau AG bündelt Wissen und Erfahrung für eine umfassende Betreuung.

Erkrankungen des Beckenbodens oder der Beckenorgane sind häufig und komplex. Sie betreffen nicht nur Muskeln und Bänder des Beckens, sondern oft auch die Harnblase, den Dickdarm und die inneren Geschlechtsorgane. Betroffene können Probleme bei der Blasen Speicherung, etwa unwillkürlichen Urinverlust, oder der Blasenentleerung, wie Restharn, haben. Ebenso treten Störungen bei der Stuhlspeicherung oder -entleerung auf, etwa Stuhlinkontinenz oder Obstipation, sowie Organvorfälle bei Frauen oder häufige Blasenentzündungen. Bisher wurden diese Probleme meist von verschiedenen medizinischen Disziplinen separat beurteilt und behandelt. Zu den Kerndisziplinen zählen Gynäkologie, Urologie und Chirurgie.

Die standortübergreifenden Kliniken Urologie, Frauenklinik und Chirurgie sowie das Blasenzentrum am Kantonsspital Frauenfeld der Spital Thurgau AG bieten an den Standorten Münsterlingen und Frauenfeld spezielle Sprechstunden an. Diese richten sich an alle genannten Aspekte und beginnen mit einem ausführlichen Patientengespräch. So können die medizinischen Spezialistinnen und Spezialisten individuell auf die Beschwerden eingehen und diese ganzheitlich behandeln. In manchen Fällen sind auch zusätzliche Konsultationen nötig, etwa in der Neurologie bei Nervenerkrankungen, der Inneren Medizin bei Stoffwechselproblemen oder der Schmerztherapie bei akuten oder chronischen Schmerzen. Fast immer stehen zunächst einfache Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, etwa Verhaltensmassnahmen, Beckenboden-Physiotherapie oder Medikamente. Eine gezielte Physiotherapie durch spezialisierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten konzentriert sich auf die Wahrnehmung des Beckenbodens und Koordination von Speicher- und Entleerungsfunktionen von Blase und Dickdarm. Bei geschwächter Beckenbodenmuskulatur können zusätzlich Elektrostimulation und Biofeedback eingesetzt werden. An beiden Standorten ergänzt das Team der Urotherapie und Stomatherapie das Angebot. Diese Abteilungen bieten nicht-operative und nicht-medikamentöse Beratung, Anleitungen, Behandlungen sowie die regelmässige Begleitung von Blasen- und Stuhlproblemen.

Wenn die oben genannte Massnahmen nicht ausreichen, kommen auch verschiedene Operationen

in Frage. Wichtig ist hierbei die Erfahrung der Chirurgeninnen und Chirurgen mit den individuellen Problemen. Operationen, die mehrere Fachdisziplinen betreffen, werden interdisziplinär durchgeführt. Für Operationen mit Narkose greifen die Teams auf die langjährige Erfahrung der Anästhesistinnen und Anästhesisten der beiden Kantonsspitäler zurück.

Ganzheitliches Behandlungskonzept

Das interdisziplinäre Beckenbodenzentrum (IBBZ) behandelt Frauen und Männer mit komplexen Störungen des Beckenbodens und der Beckenorgane fachübergreifend. Jede Patientin und jeder Patient erhält eine individuelle Therapie, wobei das Zusammenspiel aller Abteilungen eine schnelle und qualitativ hochstehende Abklärung und Behandlung ermöglicht. Ziel ist es, dass sich keine Fachgruppe nur auf eine Erkrankung konzentriert, sondern alle Probleme eines Betroffenen gemeinsam beurteilt werden.

Regelmässige interdisziplinäre Besprechungen aller Fachrichtungen dienen insbesondere der Klärung schwieriger Fälle. So werden langwierige, doppelte oder gegensätzliche Behandlungen vermieden, Ressourcen gespart und der Behandlungserfolg sowie die Zufriedenheit der Betroffenen erhöht.

Die Anmeldung ins IBBZ erfolgt über die Zuweisung durch Hausärztinnen oder Hausärzte, entweder direkt über die E-Mail-Adresse des IBBZ oder über die einzelnen Fachdisziplinen Urologie, Frauenklinik (Blasenzentrum) oder Chirurgie.

Spital Thurgau

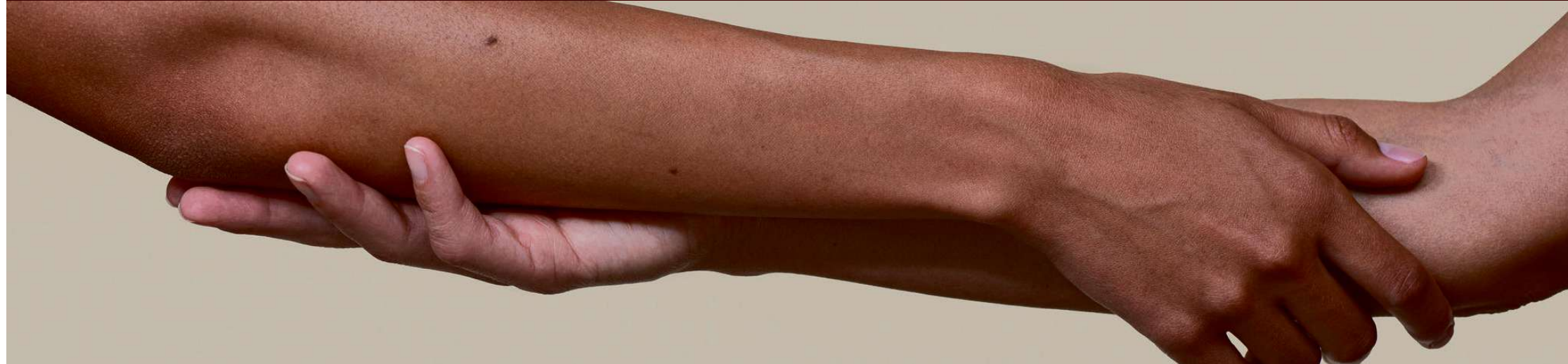
Kantonsspital Frauenfeld
Pfaffenholzstrasse 4
8500 Frauenfeld
Tel. +41 (0)58 144 77 11

Kantonsspital Münsterlingen
Spitalcampus 1
8596 Münsterlingen
Tel. +41 (0)58 144 11 11

www.stgag.ch



Leitungsteam Interdisziplinäres Beckenbodenzentrum (IBBZ)



Ein neues Zentrum für Gesundheit und Schönheit: Die DKZ Ostschweiz in Sirnach öffnet ihre Türen

Mit der Eröffnung der neuen Klinik Sirnach erhält die Region ein hochmodernes medizinisches Zentrum, das sich ganz den Bedürfnissen seiner Patientinnen und Patienten widmet. Auf einer Fläche, die neueste medizinische Standards mit einer warmen, einladenden Atmosphäre verbindet, werden Behandlungen auf höchstem Niveau angeboten – von der Dermatologie über ästhetische Medizin bis hin zu Präventionsprogrammen.

Ein modernes Konzept für individuelle Gesundheit

Die Klinik Sirnach wurde mit einem klaren Ziel konzipiert: Menschen sollen sich hier nicht nur medizinisch bestens versorgt, sondern auch rundum wohl und verstanden fühlen. Gesundheit, Ästhetik und Prävention greifen Hand in Hand, sodass ein ganzheitlicher Ansatz entsteht, der den individuellen Bedürfnissen gerecht wird. Dabei setzt die Klinik auf eine einzigartige Verbindung aus medizinischer Kompetenz, modernster Technologie und menschlicher Nähe. Statt anonyme Abläufe zu schaffen, wird besonderer Wert auf persönliche Beratung und maßgeschneiderte Behandlungskonzepte gelegt.



Dermatologie: Fachwissen für die Gesundheit der Haut

Die Haut ist unser größtes Organ – und zugleich ein empfindliches. Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen, reguliert wichtige Körperfunktionen und spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden. Umso wichtiger ist es, Hautprobleme ernst zu nehmen und kompetent behandeln zu lassen. Die Klinik Sirnach widmet sich deshalb mit besonderem Schwerpunkt der Dermatologie.

Hier werden das gesamte Spektrum an Hauterkrankungen diagnostiziert und behandelt – von akuten Infektionen über chronische Erkrankungen wie Psoriasis oder Neurodermitis bis hin zu allergischen Reaktionen. Auch die Behandlung von Akne, Rosazea oder Pigmentstörungen gehört zum Kernbereich der Klinik. Ein weiterer zentraler Bestandteil ist die Früherkennung von Hautkrebs. Moderne bildgebende Verfahren ermöglichen es, verdächtige Hautveränderungen frühzeitig zu entdecken und gezielt zu therapieren. Gerade in der Hautmedizin kann eine rechtzeitige Diagnose entscheidend sein, weshalb die Klinik regelmässige Vorsorgeuntersuchungen ausdrücklich empfiehlt. Besonderes Augenmerk liegt auch auf individuellen Therapiekonzepten. Denn Hauterkrankungen sind so vielfältig wie die Patientinnen und Patienten selbst. Während die eine Person auf medikamentöse Therapien anspricht, benötigt die andere vielleicht eine Licht- oder Laserbehandlung. Die Ärztinnen und Ärzte in Sirnach nehmen sich Zeit, um die Situation umfassend zu analysieren und die optimale Lösung zu finden. Darüber hinaus versteht sich die dermatologische Abteilung als Anlaufstelle für sensible Themen: von chronischem Juckreiz bis zu Haar- und Nagelerkrankungen. Hier finden Betroffene nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch Verständnis und Diskretion. So entsteht ein Ort, an dem Patientinnen und Patienten sicher sein können: Ihre Hautgesundheit steht im Mittelpunkt – mit modernster Technik, fundiertem Fachwissen und persönlicher Betreuung.



Ästhetische Medizin: Für ein natürlich schönes Erscheinungsbild

Neben der klassischen Dermatologie bildet die ästhetische Medizin einen weiteren Schwerpunkt der Klinik Sirnach. Immer mehr Menschen wünschen sich ein vitales, frisches und harmonisches Erscheinungsbild – ohne dabei künstlich zu wirken. Die ästhetische Abteilung bietet ein breites Spektrum an Behandlungen, die gezielt auf individuelle Wünsche eingehen. Dazu gehören minimalinvasive Verfahren wie Faltenunterspritzungen, Mesotherapie oder medizinische Peelings ebenso wie innovative Lasertherapien für Hautverjüngung, Narbenbehandlung oder dauerhafte Haarentfernung. Alle Eingriffe erfolgen unter höchsten medizinischen Standards und mit modernster Technik. Das Ziel: Ergebnisse, die nicht nur ästhetisch überzeugen, sondern auch das persönliche Wohlbefinden nachhaltig steigern. Besonders wichtig ist dabei die individuelle Beratung. Gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten entwickeln die Fachärztinnen und Fachärzte ein Behandlungskonzept, das zur Persönlichkeit passt und die natürliche Ausstrahlung erhält.

Kosmetische Behandlungen: Sanfte Pflege für die Haut

Als Ergänzung zur dermatologischen und ästhetischen Medizin bietet die Klinik Sirnach ein ausgewähltes Programm an kosmetischen Behandlungen. Diese richten sich an alle, die ihrer Haut regelmässig etwas Gutes tun und das Erscheinungsbild schonend verbessern möchten. Von professionellen Gesichtsbehandlungen bis hin zu individuell abgestimmten Pflegeprogrammen – die Angebote verbinden Wohlbefinden mit medizinischem Anspruch. In Kombination mit dermatologischen Therapien oder ästhetischen Verfahren können kosmetische Behandlungen helfen, die Haut optimal zu unterstützen und Ergebnisse nachhaltig zu verlängern. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz: von der medizinischen Versorgung über ästhetische Korrekturen bis hin zur pflegenden Kosmetik – alles unter einem Dach.

Prävention als Schlüssel zu langfristiger Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Deshalb legt die Klinik Sirnach großen Wert auf Prävention. Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen, individuelle Gesundheits-Check-ups und maßgeschneiderte Programme zur Lebensstiloptimierung unterstützen dabei, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. So wird Patientinnen und Patienten nicht nur im akuten Fall geholfen, sondern sie werden auch langfristig auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden begleitet.



Ein Team aus erfahrenen Fachärzten

Herzstück der Klinik ist das hochqualifizierte Ärzteteam. Alle Fachärztinnen und Fachärzte verfügen über langjährige Erfahrung und haben sich auf unterschiedliche Schwerpunkte spezialisiert. Durch die enge Zusammenarbeit innerhalb des Teams profitieren Patientinnen und Patienten von einem interdisziplinären Ansatz, der eine ganzheitliche und abgestimmte Betreuung ermöglicht. Die Ärztinnen und Ärzte nehmen sich Zeit für ausführliche Gespräche, erklären verständlich die Behandlungsmöglichkeiten und legen gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten den besten Weg fest.

Modernste Ausstattung und Wohlfühl-Ambiente

Neben der medizinischen Kompetenz zeichnet sich die Klinik Sirnach durch ihre technische Ausstattung aus. High-End-Laser, bildgebende Verfahren auf dem neuesten Stand und modernste Diagnostikgeräte garantieren präzise Ergebnisse und schonende Behandlungen. Doch genauso wichtig ist die Atmosphäre: Helle Räume, eine klare Architektur und eine stilvolle Gestaltung schaffen ein Umfeld, in dem sich Patientinnen und Patienten wohl-fühlen können.

Patientenzentrierung als Philosophie

Im Mittelpunkt steht immer der Mensch – dieses Leitmotiv prägt die Arbeit in der Klinik Sirnach. Jeder Besuch beginnt mit einem persönlichen Gespräch, bei dem die individuellen Bedürfnisse und Wünsche erfasst werden. Die Ärztinnen und Ärzte nehmen sich Zeit, um Vertrauen aufzubauen und alle Fragen zu beantworten. Durch diese patientenzentrierte Haltung entsteht ein Gefühl von Sicherheit, das gerade in der Medizin unverzichtbar ist.



Ihre Einladung: Gesundheit und Wohlbefinden neu entdecken

Die Klinik Sirnach versteht sich als Partnerin für alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Aussehen etwas Gutes tun möchten. Ganz gleich, ob es um eine akute Fragestellung, eine langfristige Behandlung oder präventive Maßnahmen geht – hier finden Patientinnen und Patienten eine Anlaufstelle, die fachliche Kompetenz mit persönlicher Zuwendung verbindet. Wer den ersten Schritt machen möchte, ist herzlich eingeladen, einen Termin zu vereinbaren und die Klinik persönlich kennenzulernen. Denn Gesundheit und Wohlbefinden sind die wertvollsten Güter, in die man investieren kann – und der richtige Zeitpunkt dafür ist immer jetzt.

Ein Gewinn für die Region

Mit der Eröffnung der Klinik Sirnach erhält die Region ein Zentrum, das nicht nur medizinisch überzeugt, sondern auch menschlich. Es ist ein Ort, an dem Gesundheit, Ästhetik und Wohlbefinden in Einklang gebracht werden – und an dem Patientinnen und Patienten eine Betreuung erfahren, die Vertrauen schafft.

Ihre Experten in der DKZ Ostschweiz



Dr. med. Piotr J. Michel-Dziunycz
Facharzt FMH für Dermatologie und
Venerologie, Schwerpunkte
Hautkrebs und Dermatochirurgie



Dr. med. Johannes Rösner
Facharzt für Haut- und
Geschlechtskrankheiten, Schwerpunkte
Dermatochirurgie, chronisch-
entzündliche Erkrankungen, Ästhetik.



Iuliana Tutuiani
Medizinische Kosmetikerin, Fokus
auf apparative Verfahren und
nachhaltige Hautgesundheit.





Neue Behandlungsformen im Lidl Sportpark Bergholz

AYURVEDA FÜR MUTTER UND KIND

Ayurveda schenkt Halt, Wärme und Geborgenheit. Unsere Massagen und Rituale begleiten Mutter und Kind sanft – mit Achtsamkeit, Vertrauen und liebevoller Berührung.

Eine Schwangerschaft und die Zeit danach sind voller Veränderungen. Diese Lebenssituation hält Wunderbares bereit, bringt aber auch Anstrengung und Unsicherheit mit sich. Ayurveda, das uralte Wissen vom Leben, schenkt Geborgenheit, Stabilität und Vertrauen.

Sanfte Begleitung in der Schwangerschaft

Die ayurvedische Schwangerschaftsmassage – Garbhini Abhyanga – ist eine liebevolle Auszeit für werdende Mütter. Mit warmem Öl und sanften, an die jeweilige Schwangerschaftswoche angepassten Griffen, werden Spannungen gelöst und das Körpergefühl gestärkt. Es entsteht Raum, um sich mit dem eigenen Kind zu verbinden und voller Vertrauen den natürlichen Prozess der Geburt zu erwarten.

Ein Ritual für Mutter und Kind

Besonders berührend ist das Garbhini Ritual: Nach einem wohltuenden Fussbad folgt eine sanfte Bauch- und Körpermassage, die durch ein persönliches Segensritual und einen Moment der Stille abgerundet wird. Dieses Erlebnis wird oft als kostbares Geschenk von Partnern, Freunden oder Familie überreicht – ein Zeichen von Liebe und Wertschätzung in dieser besonderen Zeit.

Kraft schöpfen nach der Geburt

Auch nach der Geburt hält Ayurveda wertvolle Schätze bereit. Mit abgestimmter Ernährung, sanften Ganzkörperölungen und wohltuenden Massagen wird die junge Mutter gestärkt, das Stillen erleichtert und die Rückbildung unterstützt. Diese liebevolle Begleitung hilft, Körper und Seele in ihr Gleichgewicht zurückzuführen und die neue Rolle mit Ruhe und Kraft anzunehmen.

Nähe durch Berührung – Babymassage

Für Eltern ist die tägliche Babymassage ein unschätzbares Geschenk. In unseren Kursen lernen Sie, wie achtsame Berührung Vertrauen stärkt, das Kind beruhigt und eine tiefe Bindung entsteht. Es sind Momente, die weit über die Massage hinausgehen – stille Augenblicke von Nähe und gegenseitigem Erkennen.

Zeit für sich – Zeit für Zuwendung

Ob als werdende Mutter, in der sensiblen Zeit nach der Geburt oder gemeinsam mit dem Neugeborenen: Unsere Ayurveda-Behandlungen schaffen Inseln der Ruhe und Geborgenheit. Sie sind eine Einladung, innezuhalten, sich tragen zu lassen und das Wunder des Lebens bewusst zu erleben.



Ayurveda, in der Schwangerschaft und der Zeit danach



Lidl Sportpark Bergholz

Feldstrasse 40

9500 Wil SG

071 914 47 77

www.bergholzwil.ch



Yvonne Peter, langjährige Mitarbeiterin im Lidl Sportpark Bergholz, verbindet Craniosacral-Therapie, Ayurveda, Massage- und Körperarbeit mit Naturpädagogik und heiltherapeutischen Methoden. Dank zahlreicher Weiterbildungen – von Neugeborenen-Cranio bis Hawaiianische Energiearbeit – begleitet sie Menschen ganzheitlich auf ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Erkenne – Durchbreche – Verändere – Wähle Neu

KINESIOLOGIE LICHTQUELLE

Kinesiologie kann mit anderen therapeutischen und medizinischen Behandlungen kombiniert werden und wird von den meisten Zusatzversicherungen der Krankenkassen anerkannt.

Kinesiologie ist eine anerkannte Methode der Komplementär-Therapie und erfolgt aus einer Kombination von Gespräch und Körperarbeit. Sie verbindet das Wissen aus fernöstlichen Lehren, wie jenes der 5 Elemente, der Akupressurpunkten und dem Energiefluss der Meridiane mit dem Wissen der westlichen Medizin, wie der Anatomie, Pädagogik und Psychologie. Der Mensch wird in der Kinesiologie in seiner Gesamtheit betrachtet, d.h. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Diverse Faktoren wie z.B. Stress, belastende Situationen aus der Gegenwart oder der Vergangenheit, sowie emotionale und körperliche Schmerzen können uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen und Beschwerden hervorrufen.



Mit Hilfe des Muskeltests haben wir die Möglichkeit, diese Ungleichgewichte im System zu lokalisieren und durch unterschiedliche Ausgleichstechniken zu lösen. Ziel der Kinesiologie ist es, den Menschen in seiner ganzheitlichen Genesung zu unterstützen, seine Selbstwahrnehmung zu fördern und Selbstregulation zu stärken. In meiner Praxis begleite und behandle ich Menschen jeglichen Alters in ihrem ganz persönlichen Prozess. Ich unterstütze sie dabei, die Ursachen ihrer Blockaden zu erkennen, damit bewusst neue Gedanken, Gefühle und Einstellungen gewählt und verankert werden können. Die Veränderung geschieht immer zuerst im Inneren und zeigt sich dann im Äusseren.

Ich unterstütze dich bei der Umwandlung von:

- Ängste in Mut und Vertrauen
- Nervosität in Entspannung und Gelassenheit
- Unsicherheit in Selbstbewusstsein und innerer Stärke
- Müdigkeit und Erschöpfung in Energie und Lebenskraft
- Selbstsabotage in Selbstliebe
- Entscheidungsschwierigkeiten in Klarheit und Entschlusskraft
- Stress in Ressourcenstärkung und neuer Lösungsfindung
- Konzentrationsschwierigkeiten in Fokus und Aufmerksamkeit



Kinesiologie Lichtquelle
Nathaly Rüeger
Bronschhoferstrasse 20
9500 Wil SG
Tel. +41 79 735 90 10
www.kinesiologie-lichtquelle.ch
info@kinesiologie-lichtquelle.ch



Bewusst abschalten für mehr innere Ruhe

DIGITAL DETOX FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Gerade in den dunkleren Monaten verbringen wir viel Zeit vor Bildschirmen. Doch ständige Erreichbarkeit und digitale Dauerreize belasten Körper und Psyche. Mit einem bewussten Umgang lässt sich die Mediennutzung gesünder gestalten.

Ob Smartphone, Tablet oder Fernseher – digitale Medien sind ständige Begleiter unseres Alltags. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn es draussen früh dunkel wird, neigen viele dazu, noch mehr Zeit vor Bildschirmen zu verbringen. So praktisch das digitale Leben auch ist, es birgt Risiken: ständige Erreichbarkeit, oberflächliche Informationsflut, weniger Bewegung und Schlafprobleme. Auf Dauer kann dies das Wohlbefinden beeinträchtigen und Stress verstärken.

Warum bewusste Pausen wichtig sind

Unser Gehirn ist nicht darauf ausgelegt, ununterbrochen digitale Reize zu verarbeiten. Nachrichten, Mails und soziale Netzwerke fordern unsere Aufmerksamkeit pausenlos. Wer nie abschaltet, riskiert innere Unruhe und Konzentrationsprobleme. Gerade das helle Blaulicht von Smartphones und Laptops hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Das erschwert das Einschlafen und führt zu einer unruhigen Nacht. In den Wintermonaten, wenn Tageslicht ohnehin knapp ist, verstärkt sich dieser Effekt. Deshalb sind digitale Pausen – auch Digital Detox genannt – ein wirksames Mittel, um Körper und Seele zur Ruhe kommen zu lassen.

Tipps für eine gesunde Mediennutzung

Bereits kleine Veränderungen können viel bewirken. Ein festgelegtes Zeitfenster für das Lesen von Nach-

richten verhindert, dass wir uns ständig ablenken lassen. Handyfreie Zonen, etwa am Esstisch oder im Schlafzimmer, schaffen wertvolle Momente ohne digitale Störung. Wer abends auf Displays verzichtet, unterstützt den natürlichen Schlafrhythmus. Auch analoge Tätigkeiten wie Lesen, Musikhören oder ein Spaziergang wirken ausgleichend. Nicht zuletzt hilft es, sich bewusst mit den eigenen Gewohnheiten auseinanderzusetzen. Muss wirklich jede freie Minute mit Social Media gefüllt werden? Oder tut es manchmal gut, die Gedanken schweifen zu lassen? Gerade in den dunklen Monaten schenkt der Verzicht auf digitale Dauerreize Raum für Erholung, Kreativität und persönliche Begegnungen.



So bleiben wir fit durch die kalte Jahreszeit

GRIPPE UND ERKÄLTUNG VORBEUGEN UND LINDERN

Mit den sinkenden Temperaturen steigt auch die Gefahr von Grippe und Erkältungen. Doch wer vorbeugt, kann das Risiko deutlich senken. Impfungen, gesunde Gewohnheiten und bewährte Hausmittel helfen, besser durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Kaum färben sich die Blätter und die Tage werden kürzer, schon nimmt die Zahl der Erkältungen spürbar zu. Besonders in der Übergangszeit von Herbst zu Winter haben Viren ein leichtes Spiel, da wir uns vermehrt in geschlossenen Räumen aufhalten und die trockene Heizungsluft die Schleimhäute austrocknet. Erkältungen sind zwar meist harmlos, dennoch beeinträchtigen sie das Wohlbefinden erheblich. Grippe hingegen ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die gerade für ältere Menschen, chronisch Kranke und Schwangere gefährlich werden kann.

Vorbeugen durch Impfungen und gesunde Gewohnheiten

Ein wirksamer Schutz ist die Grippeimpfung, die jedes Jahr neu angepasst wird. Sie bietet keinen hundertprozentigen Schutz, senkt aber das Risiko schwerer Krankheitsverläufe deutlich. Wer sich zusätzlich regelmässig die Hände wäscht, Menschenmengen in Grippewellen meidet und Räume gut lüftet, reduziert die Ansteckungsgefahr spürbar. Auch eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse stärkt das Immunsystem. Bewegung an der frischen Luft – selbst bei kühleren Temperaturen – hilft ebenfalls, die Abwehrkräfte zu aktivieren.

Hausmittel helfen bei leichter Erkrankung

Doch nicht immer lässt sich eine Infektion vermeiden. Kommt es zu einer Erkältung, greifen viele Menschen

zu bewährten Hausmitteln. Inhalationen mit Kräutern oder Salzlösung befeuchten die Atemwege und erleichtern das Atmen. Viel Flüssigkeit, am besten Tee oder Wasser, unterstützt den Körper bei der Heilung. Hühnersuppe ist nicht nur ein altes Familienrezept, sondern liefert auch Wärme, Flüssigkeit und Mineralstoffe. Ausreichend Schlaf und Ruhe sind zudem entscheidend, damit der Körper die notwendige Energie zur Genesung aufbringen kann. Auch wenn Erkältungen in der Regel von allein ausheilen, ist Vorsicht geboten: Hohes Fieber, starke Kopf- oder Gliederschmerzen und anhaltender Husten können Anzeichen für eine Grippe oder eine andere ernsthafte Infektion sein. In solchen Fällen ist ärztlicher Rat wichtig. Wer vorbeugt, auf seinen Körper hört und sich im Krankheitsfall die nötige Ruhe gönnt, kommt deutlich besser durch die kalte Jahreszeit. gs



Tür-Wechsel

neu in Flawil

Kinesiologie & Mannhart-Methoden

Hügelweg 5
9230 Flawil
071 383 17 17
www.mannhart-methoden.ch

MÖCHTEN SIE GESUND BLEIBEN?

Der PrevCheck in der Ameisen Apotheke macht Vorsorge einfach: Gesundheitswerte prüfen, Ergebnisse sofort besprechen, rechtzeitig handeln.

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und doch bleibt Vorsorge im Alltag oft auf der Strecke. Viele Risiken wie Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich jedoch frühzeitig erkennen und wirksam behandeln. Genau hier setzt der **PrevCheck** an – unser neuer umfassender Gesundheitscheck.

Die Basis bildet ein strukturierter Gesundheitsfragebogen, den Sie bequem online ausfüllen können. Auch die Bezahlung erfolgt online – mit unserem Rabattcode sparen Sie dabei 20 Franken. Im Anschluss erhalten Sie Ihren persönlichen Buchungscode, den Sie einfach zu Ihrem Termin in unserer Apotheke mitbringen.

Vor Ort messen wir im zweiten Teil des PrevChecks wichtige Vitalwerte wie Blutdruck, Langzeitblutzucker und Cholesterin. Die Ergebnisse werden sofort ausgewertet und von unserem Fachpersonal mit Ihnen besprochen. Sie erhalten praktische Empfehlungen, die Ihnen helfen, rechtzeitig zu handeln – bevor gesundheitliche Probleme entstehen.

Mit dem PrevCheck machen wir Vorsorge **einfach, schnell und fundiert** – auf wissenschaftlicher Grundlage, ohne lange Wartezeiten und ohne Arzttermin. Investieren Sie nur eine halbe Stunde in Ihre Gesundheit – es lohnt sich!

Besuchen Sie uns in der Ameisen Apotheke – wir beraten Sie gerne.

AMEISEN APOTHEKE

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

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

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

AMEISEN APOTHEKE

PrevCheck
109.- FR. STATT 129.- FR.
mit dem Rabattcode
"AMEISENAP020"
Angebot bis am 31.12.2025 gültig

Melden Sie sich hier an! →

Wenn die Pflege von Angehörigen mit Demenz zur Belastung wird

AN DER BELASTUNGSGRENZE: EIN ANGEHÖRIGER BERICHTET

Aktuell leben in der Schweiz rund 160'000 Menschen mit Demenz. Das Fortschreiten einer Demenz führt nicht nur für die Erkrankten zu grundlegenden Veränderungen, sondern auch für ihr gesamtes soziales Umfeld.

«Ich komme täglich an meine Grenzen». Dies berichtet ein Angehöriger, Herr M., der seine an einer Demenz erkrankten Ehefrau pflegt. Seine Ehefrau könne nicht mehr unbegleitet aus dem Haus, weil sie den Heimweg nicht mehr finde. Sie benötige Unterstützung in der Körperpflege und beim Essen. Sie sei in fast allen alltäglichen Dingen auf seine intensive Hilfe angewiesen. Er schlafe wenig, weil seine Ehefrau nachts unruhig sei. Nun fühle er sich müde, erschöpft und ausgelaugt. «Die Demenzerkrankung meiner Frau hat uns beiden die Lebensqualität genommen».

Über 160 000 Menschen sind in der Schweiz an einer Demenz erkrankt. Laut «Alzheimer Schweiz» übernehmen pro erkrankte Person ein bis drei Angehörige zahlreiche unbezahlte Betreuungs- und Pflegeaufgaben. Weil Demenzkranke lange zu Hause bleiben, sind die Angehörigen oft über Monate und Jahre sehr gefordert. Bei Menschen, die noch vor dem 65. Lebensjahr erkranken, sind auch erwerbstätige Angehörige betroffen. Die Pflege eines Angehörigen neben der Berufstätigkeit zu leisten ist mit sehr hohen Anstrengungen verbunden.

Herr M. erlebe neben der Betreuung und Pflege die Veränderung der Partnerschaft als besonders belastend. «Ich habe keine unterstützende, selbständige Partnerin mehr, sondern eine hilflose und von mir sehr abhängige Frau. Ich schaue täglich zu, wie sie mir

zunehmend entwindet». Er vermisse die Gespräche, die Zweisamkeit, das gemeinsame Reisen.

Die Geschichte von Herr M. ist eine von vielen, denen wir in unserer stationären und ambulanten Tätigkeit in der Alterspsychiatrie begegnen. In der Ausübung unserer Tätigkeit ist es uns wichtig, das Befinden und die Belastungsgrenzen der Angehörigen immer mit im Blick zu behalten. Die Angehörigen und ihre Bedürfnisse fortlaufend in die Behandlungsprozesse mit einzubeziehen ist für uns ebenso zentral wie sie umfassend über zahlreiche Entlastungsmöglichkeiten, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen aufzuklären.



Clenia Littenheid AG
Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Seraina Häfeli-Swallow
Chefärztin Zentrum für Alterspsychiatrie und Privé
Dorfstrasse 1
9573 Littenheid
Tel. 071 929 60 60
www.clenia-littenheid.ch



AUGENZENTRUM TOGGENBURG KOMPETENZ FÜR JEDES ALTER

Von Vorsorge bis Operation – im Augenzentrum Toggenburg sorgen wir mit modernster Technik für Ihre Augengesundheit.



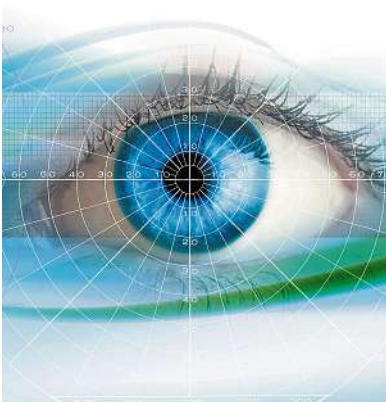
Augenzentrum Toggenburg AG
Rietwisstrasse 8
9630 Wattwil
Termine nach Vereinbarung
Tel. 071 987 00 40
071 987 00 44
augenzentrum-toggenburg.ch



Im Augenzentrum Toggenburg in Wattwil stehen wir als Ihr Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Auge zur Verfügung. Unser eingespieltes Team aus erfahrenen Ärztinnen, Ärzten und Fachkräften begleitet Patientinnen und Patienten jeden Alters – von den Kleinsten in unserer Sehschule bis hin zu Seniorinnen und Senioren, die ihre Augen regelmässig kontrollieren lassen sollten. Dank modernster Infrastruktur können wir Diagnostik, Vorsorge und Behandlung direkt vor Ort anbieten. Viele Erkrankungen wie Grüner Star, Makuladegeneration oder diabetische Netzhautveränderungen lassen sich durch eine frühzeitige Untersuchung rechtzeitig erkennen und gezielt therapieren.

Neben allgemeinen augenärztlichen Untersuchungen und Laserbehandlungen verfügen wir über einen eigenen Operationsraum. So führen wir Eingriffe wie die Entfernung des Grauen Stars, Lidoperationen oder intravitreale Injektionen bei Netzhauterkrankungen ambulant in unseren Räumlichkeiten durch. Besonderen Wert legen wir auch auf die Kinder- und Jugendsprechstunde. Unsere speziell ausgebildete Orthoptistin betreut junge Patientinnen und Patienten mit viel Einfühlungsvermögen und Fachwissen.

Wir wissen, dass Sehen Lebensqualität bedeutet. Deshalb setzen wir uns mit Wissen, Erfahrung und modernster Technik für Ihr Augenlicht ein – damit Sie auch morgen noch klar und unbeschwert durchs Leben blicken können.





SPITEX GÄCHTER PFLEGE

076 260 14 37

WIL UND UMGEBUNG



Solino - Das Seniorenzentrum im Toggenburg
Kreuzrain 5 | 9606 Bütschwil | 071 982 82 52 | seniorenzentrum-solino.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





Bunte Herbstküche für Vitalität und Wohlbefinden

GESUNDE ERNÄHRUNG MIT SAISONALEN SUPERFOODS

Kürbis, Kohl und Wurzelgemüse liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Wer die saisonalen Schätze bewusst einsetzt, unterstützt Gesundheit und Immunsystem – und kann mit kleinen Rezeptideen den Alltag lecker gestalten.

Der Herbst hält kulinarische Schätze bereit, die Körper und Seele guttun. Kürbis, Kohl, Rüebli, Pastinaken und andere Wurzelgemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und Energie für die kühleren Monate liefern. Gleichzeitig sorgen Ballaststoffe für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und unterstützen die Verdauung.

Saisonale Vielfalt bewusst nutzen

Wer bewusst saisonal einkauft, profitiert von besonders frischen und nährstoffreichen Lebensmitteln. Kürbis eignet sich für Suppen, Pürees oder als geröstetes Ofengemüse. Kohl kann roh im Salat, gedünstet

oder als Eintopf zubereitet werden. Wurzelgemüse wie Rüebli, Pastinaken oder Randen liefert Farbe, Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe.

Gesunde Gewohnheiten für den Alltag

Neben der Auswahl saisonaler Lebensmittel ist eine ausgewogene Mischung aus Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten entscheidend. Wer Gemüse kreativ zubereitet, gewinnt nicht nur an Geschmack, sondern steigert auch die Freude am gesunden Essen. Kleine Rituale wie das gemeinsame Kochen oder das Einbinden neuer Rezepte fördern zudem das Wohlbefinden und die Motivation, gesund zu essen.

gs



**HERBSTLICHE
POWER-BOWL**

- 1/2 Hokkaidokürbis, gewürfelt
- 2 Rüebli, in Scheiben
- 1 kleine Pastinake, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung: Ofen auf 200 °C vorheizen. Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen, auf einem Blech verteilen und 20–25 Minuten rösten. Danach auf einer Schale mit frischem Feldsalat anrichten, nach Belieben mit Kürbiskernen und etwas Feta bestreuen – fertig ist die herbstliche Power-Bowl.



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

Schluss mit Beschwerden – Zeit für dein neues Leben!

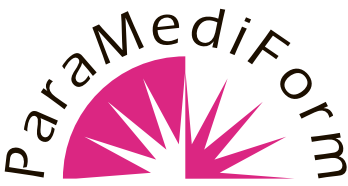
- 🔥 **Blutdruck außer Kontrolle?**
- 😞 **Verdauung stresst dich?**
- 🌙 **Schlaflos statt erholt?**
- 🦴 **Gelenke knirschen?**
- 🔥 **Sodbrennen nervt?**
- 💪 **Selbstbewusstsein im Keller?**
- 👉 **Genug gewartet - jetzt durchstarten!**

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!



Rufen Sie jetzt an
071 914 48 24
info@rebeccajudithglauser.ch
www.rebeccaglauser.ch

Dr. med. dent. Ilirian Murtezani übernimmt Zahnteam4you in Bazenheid

IHRE ZAHNGESUNDHEIT IN DEN BESTEN HÄNDEN

Die Praxis von Dr. med. dent. Jürg Flückiger ist in Bazenheid seit 35 Jahren eine feste Institution und geniesst einen ausgezeichneten Ruf. Nun freut er sich, mit Dr. med. dent. Ilirian Murtezani einen geeigneten Nachfolger gefunden zu haben.

Seit seinem Abschluss im Jahr 2020 an der Universität Basel praktiziert Ilirian Murtezani als Zahnarzt. Während seiner jungen Berufskarriere hat er sich einen breiten Erfahrungsschatz in verschiedensten zahnmedizinischen Bereichen erarbeitet. Zentral ist ihm bei seiner Arbeit stets das Wohlbefinden der Patienten, der persönliche Kontakt sowie eine Denkhaltung, welche die Menschen aus ganzheitlicher Sicht betrachtet. Diese zentralen Aspekte haben auch Jürg Flückiger durch seine langjährige Berufspraxis begleitet. Dank der Gemeinsamkeiten haben er und Ilirian Murtezani von Beginn an perfekt harmoniert.

«Wir behandeln nicht nur Zähne,
wir behandeln Menschen.»

Der ganzheitliche Ansatz hat unmittelbare Auswirkungen auf den Umgang mit den Patienten. So ist das Zahnteam4you bekannt dafür, besonders schonende Behandlungsmethoden anzuwenden. «Wir möchten unseren Patienten den Gang zum Zahnarzt erleichtern. Es liegt uns am Herzen, eine gegenseitige Vertrauensbasis zu schaffen. Das Wohlbefinden der Patienten hat bei uns in jeder Situation oberste Priorität», so der neue Praxisinhaber Ilirian Murtezani.

«Gesunde Zähne erhöhen die
Lebensqualität ganz entscheidend.»

Die Behandlung und Erhaltung der Zahngesundheit sowie die Zahnästhetik stehen beim Zahnteam4you an erster Stelle. Nebst den klassischen medizinischen Versorgungsmöglichkeiten bietet die Bazenheider Praxis daher ein umfangreiches Spektrum zahnärztlicher Leistungen an. Dazu gehören etwa Implantologie, konservierende Zahnmedizin, unsichtbare Zahnspangen für Erwachsene oder Bleaching. Speziell für die Behandlung von Parodontitis ist die Praxis bestens ausgerüstet. Auch wenn ein oralchirurgischer Eingriff nötig wird, sind die Patienten beim Zahnteam4you bestens aufgehoben. Besonders zu erwähnen ist auch die Kinderzahnmedizin. «Bei uns muss kein Kind Angst vor dem Zahnarzt haben», betont Ilirian Murtezani.

Er freut sich sehr, künftig die Geschicke der Praxis gegenüber des Bazenheider Bahnhofs zu lenken. Ganz besonders weiss er zu schätzen, dass sein Vorgänger, Jürg Flückiger, seinem Team weiterhin unterstützend als praktizierender Zahnarzt erhalten bleiben wird.

Dr. med. dent. Jürg Flückiger (l.)
übergibt nach 35 Jahren seine Zahnarztpraxis
an Dr. med. dent. Ilirian Murtezani. Dem Team
bleibt der Gründer von Zahnteam4you weiterhin
als praktizierender Zahnarzt erhalten.



Zahnteam4you AG
Bahnhofstrasse 16
9602 Bazenheid
Tel. 071 932 52 22
www.zahnteam4you.ch



Mit starken Abwehrkräften durch die kühle Jahreszeit

IMMUNSYSTEM STÄRKEN MIT EINFACHEN MITTELN

Gerade im Herbst ist es wichtig, die Abwehrkräfte zu unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und erholsamer Schlaf helfen, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen – ein frischer Vitamindrink liefert Extra-Energie.

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, steigt das Risiko für Erkältungen. Das Immunsystem ist nun besonders gefordert, um Viren und Bakterien abzuwehren. Wer seine Abwehrkräfte gezielt stärkt, erhöht die Chance, gesund durch den Herbst und Winter zu kommen. Drei Säulen sind dabei entscheidend: Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf.

Ernährung als Schlüssel zur Abwehr

Eine bunte Auswahl an Obst und Gemüse liefert Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem aktiv unterstützen. Besonders Vitamin C ist für die Abwehrkräfte wichtig. Zitrusfrüchte, Beeren, Peperoni und Brokkoli sind wahre Vitaminbomben. Auch Zink, enthalten in Nüssen, Kernen und Vollkornprodukten, stärkt die körpereigene Abwehr. Für einen schnellen Vitaminkick zwischendurch eignet sich ein Drink aus dem Mixer: Einfach eine Orange, eine halbe Mango, eine Karotte und ein kleines Stück Ingwer mit einem Glas Wasser pürieren. Der fruchtig-scharfe Mix liefert reichlich Vitamin C, Beta-Carotin und wertvolle Antioxidantien – ideal, um die Abwehrkräfte im Alltag zu unterstützen.

Bewegung und Schlaf als natürliche Helfer

Mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft täglich kurbeln den Kreislauf an, aktivieren das Immunsystem und heben die Stimmung. Spazier-

gänge, Joggingrunden oder Radfahren sind auch bei kühleren Temperaturen empfehlenswert. Zusätzlich stärkt das Tageslicht die Vitamin-D-Produktion, was ebenfalls wichtig für eine gesunde Abwehr ist. Ebenso bedeutend ist erholsamer Schlaf. Während der Nachtruhe regeneriert sich der Körper, und das Immunsystem arbeitet besonders intensiv. Wer auf ausreichend Schlaf achtet, gibt den Abwehrkräften die nötige Energie, um Krankheitserreger wirksam zu bekämpfen.

gs



Aktiv bleiben, auch wenn das Wetter draussen trüb ist

BEWEGUNG IM ALLTAG TROTZ SCHLECHTEM WETTER

Regelmässige Bewegung ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn Regen oder Kälte das Draussensein erschweren, helfen clevere Indoor-Alternativen, um den Kreislauf in Schwung zu halten und das Immunsystem zu stärken.

Bewegung ist ein zentraler Faktor für körperliche und mentale Gesundheit. Sie stärkt Herz und Kreislauf, hält Muskeln und Gelenke fit und unterstützt das Immunsystem. Doch in Herbst und Winter hindern Nässe, Kälte oder frühe Dunkelheit viele Menschen daran, ihre gewohnten Outdoor-Aktivitäten fortzusetzen. Indoor-Alternativen bieten hier eine einfache Möglichkeit, aktiv zu bleiben und den Alltag bewegter zu gestalten.

Kreative Möglichkeiten für zuhause

Schon kleine Einheiten machen einen Unterschied: Treppensteigen, kurze Yoga- oder Stretching-Einheiten vor dem Fernseher oder Mini-Workouts im Wohnzimmer bringen den Kreislauf in Schwung. Auch Alltagsbewegungen wie Staubsaugen, Gartenarbeit oder das Tragen von Einkäufen tragen dazu bei, dass der Körper in Bewegung bleibt. Wer gezielt Kraft oder Ausdauer trainieren möchte, findet in Online-Videos oder Fitness-Apps passende Übungen, die sich unkompliziert in den Tagesablauf integrieren lassen.

Gemeinsam motiviert bleiben

Gerade wenn das Wetter draussen ungemütlich ist, hilft es, Bewegung mit sozialen Kontakten zu verbinden. Ein gemeinsames Workout mit Familienmitgliedern oder Freunden motiviert und sorgt für Freude. Auch Indoor-Sportangebote wie Schwimmen in Hallenbädern, Klettern in der Halle oder Tanzkurse bie-

ten Abwechslung und bringen den Kreislauf auf Trab. Wer feste Termine einplant, hat eher die Chance, die Bewegung konsequent in den Alltag einzubauen. Neben körperlicher Fitness wirkt Bewegung positiv auf die Psyche. Regelmässige Aktivität reduziert Stress, hebt die Stimmung und hilft, der typischen Herbst- und Winterträgheit entgegenzuwirken. Selbst kurze Einheiten von 10 bis 15 Minuten können Energie spenden und die Leistungsfähigkeit steigern. Wer auch an trüben Tagen auf Bewegung achtet, bleibt fitter, ausgeglichener und gesünder. Indoor-Alternativen machen es leicht, den Alltag aktiv zu gestalten – so gelingt es, trotz schlechtem Wetter vital durch Herbst und Winter zu kommen. gs



Jetzt Fitness-Probetraining vereinbaren
...oder FunTone® am Mittwoch
...oder Stretch&Tone am Donnerstag
weitere Kurse auf fitness-wil.ch



WENGER FITNESS CENTER
Pestalozzistrasse 17 • 9500 Wil • 071 911 06 06 • www.fitness-wil.ch

MUSKELAUFBAU, GLEICHGEWICHT, BEWEGUNG, AUSDAUER PRÄVENTION, AUSDAUER, GESUNDHEIT ...







Deep Stretch

Stretching Klassen: für jede Sportart
Mo 19:45 – 20:45 / Online Do 20:00 – 21:00

Ashtanga Yoga: Fortgeschritten und Anfänger
Mo 18:30 – 19:00 / Mi 9:45 – 10:45

Fit im Alter: Rückenfit, Pilates, Mobilitätstraining ü60
Mi 8:30 – 9:30

Atemtechnik Kurse
Online erhältlich

Vesna Marcionelli
In Bichwil und Online, 076 377 26 05
info@deep-stretch.ch, deep-stretch.ch





**EINSTEIGERKURSE
YOGA**



AB 27. OKTOBER
EINSTEIGERABO
10 x FR. 260.-

079 781 90 90
[WWW.KAIVALYA.CH](https://www.kaivalya.ch)
OB. BAHNHOFSTR. 49 9500 WIL

- 50+ DIE FÜLLE DES LEBENS - MITTWOCH 10.00 (RUTH)
- YOGA FÜR ALLE - DIENSTAG 18.00 (RUTH)
- SANFTES YOGA AUF DEM STUHL - DONNERSTAG 14.00 (PETRA)
FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGTER MOBILITÄT
- YOGA FÜR ALLE - MONTAG 17.45 (EVELYN)
- YOGA FÜR ALLE - DONNERSTAG 19.15 (EVELYN)

WEITERE KURSE AUF DER HOMEPAGE

CUPPING: BEWÄHRTE METHODE ZUM LÖSEN DER FASZIEN

Plagen Sie wiederkehrende Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen oder sonstige Beschwerden am Bewegungsapparat? Dann könnte das «Cupping» etwas für Sie sein.

Im Laufe des Lebens geschieht es häufig, dass sich im Zwischenzellraum des Bindegewebes diverse Abfallstoffe anlagern. Je mehr dieser Ablagerungen und Gifte sich im Körper befinden, desto schlechter ist die Zufuhr von Nährstoffen und die Abfuhr von Stoffwechselprodukten.

Genau hier setzt das Cupping an: Es regt dieses Gesamtsystem und den damit verbundenen Stoffwechsel an und stärkt dadurch, unter anderem die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Die Silikoncups gibt es in verschiedenen Stärken und Grössen und sie sind einfach in der Handhabung. So können Sie sich ganz einfach selbst behandeln und so Ihre Regeneration, Ihr Training und Ihre Beweglichkeit im Alltag unterstützen.

Die Cups schaffen Raum im Gewebe und verbessern die Durchblutung der Muskeln, des Bindegewebes und der Haut. Die Versorgung mit Nährstoffen sowie der Abtransport von Schadstoffen wird verbessert. Cupping entlastet und hilft zudem bei der Entschlackung. Einschränkungen und Blockaden werden gelöst und der Bewegungsradius kann vergrössert werden.

Gerne beraten wir Sie zu diesem Thema bei uns im Sanitätshaus Wil



SanitätsHaus Wil
St. Peterstrasse 3
9500 Wil
071 914 80 90
sanitaetshaus-wil.ch



BON 10%

auf das gesamte
Cupping-Sortiment von Bellabambi,
einlösbar im Sanitätshaus Wil,
gültig bis Dezember 2025.



Anwendungsbeispiel Cupping

Dr. Andres Pharma - In Bewegung mit der Natur

IN DER WURZEL LIEGT DIE KRAFT

Seit Generationen vertrauen Menschen auf die Heilkraft traditioneller Pflanzen. Eine davon ist die Wallwurz, auch Beinwell genannt. In einem fettfreien Einreibemittel aus frischen, biologisch angebauten Wurzeln entfaltet sie ihre Wirkung auf natürliche Weise, direkt auf der Haut.

Die Wallwurz, botanisch Symphytum officinale, wird seit Jahrhunderten auf traditionelle Weise verwendet. Ihre vielseitigen Eigenschaften machen sie bis heute zu einer beliebten Pflanze. Für das pflanzliche Gel von Dr. Andres werden die wirkstoffreichen Wurzeln verwendet. Die Zubereitung ist fettfrei, zieht rasch ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Durch die schonende Verarbeitung bleibt die Kraft der Wurzeln vollständig erhalten.

Biologisch angebaut

Die Wurzeln für das Einreibemittel stammen ausschliesslich aus kontrolliert biologischem Anbau im Berner Emmental. Dort wird zum optimalen Zeitpunkt geerntet – ein entscheidender Faktor für die Qualität. «Die Inhaltsstoffe der Wallwurz sind empfindlich», erklärt Dr. Andres. «Deshalb muss alles rasch und unter guten Bedingungen ablaufen.» Die frischen Wurzeln werden unmittelbar nach der Ernte weiterverarbeitet, damit ihre wertvollen Bestandteile erhalten bleiben.

Persönlich verarbeitet

Dr. Andres ist wie jedes Jahr persönlich bei der Verarbeitung der Wallwurzpflanze dabei. Auch bei der Extraktion geht das Team um Dr. Andres keine Kompromisse ein. «Für einen guten Extrakt sollen nur Lösungsmittel verwendet werden, an die der menschliche Organismus seit jeher gewöhnt ist. In

unserem Fall ist dies ein Gemisch von Wasser und Alkohol. Nur so vermeiden wir, dass unerwünschte Stoffe extrahiert werden», sagt Dr. Andres. Das macht das Produkt gut verträglich. Das geheime Verfahren bewahrt nicht nur die Natürlichkeit des Produkts, sondern sorgt auch für eine gute Verträglichkeit.

Natürlich wohltuend

Das Ergebnis ist ein konzentriertes Wallwurzextraktgel. Das fettfreie Pflanzengel wird ihr treuer Begleiter im Alltag. Es zieht rasch und vollständig ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Für alle, die auf die Kraft der Pflanzen und die Reinheit natürlicher Inhaltsstoffe setzen – und auf echte Schweizer Qualität.



Die Wallwurzpflanze wird im Emmental biologisch angebaut.



Dr. Andres Pharma AG
Falkenstrasse 25
8008 Zürich
dr-andres.ch



Das Forte Gel zieht vollständig ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. In Apotheken und Drogerien erhältlich. Oder bequem online nach Hause bestellen.

ZAHNMEDIZIN auf die individuelle

art und weisse

Kluger 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

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



Tradition trifft Erfahrung

GESUNDHEIT IM GLEICHGEWICHT MIT RENHE TCM IN WIL

Seit 14 Jahren vertrauen Patientinnen und Patienten aus der ganzen Region auf die Heilkunst von Renhe und Deyu Pei. In ihrer Praxis in Wil behandeln Vater und Sohn nach den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin – ganzheitlich, individuell und mit viel Erfahrung.

Gesundheit bedeutet weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt. Genau diesem Ansatz haben sich Renhe und Deyu Pei verschrieben. Vater und Sohn führen in Wil seit nunmehr 14 Jahren eine Praxis, die sich weit über die Stadtgrenzen hinaus einen ausgezeichneten Ruf erarbeitet hat. Wer zu ihnen kommt, sucht meist Hilfe bei Schmerzen, Muskelverspannungen, chronischer Müdigkeit oder Schlafstörungen. Doch die erfahrenen TCM-Mediziner wissen: Beschwerden sind oft Ausdruck einer tiefer liegenden Disharmonie. Deshalb nehmen sie sich Zeit für eine gründliche Diagnose, hören zu, stellen Fragen und betrachten den Menschen in seiner Gesamtheit. Die Behandlung basiert auf den fünf Säulen der TCM, die seit Jahrtausenden Anwendung finden. An erster Stelle steht die Akupunktur, die mit feinen Nadeln den Energiefluss harmonisiert und Blockaden löst. Mit Tuina-Massagen werden Verspannungen gelöst und die Durchblutung gefördert, während Qi Gong und Atemübungen dazu beitragen, die Lebensenergie langfristig zu stärken. Ergänzend wirkt die Kräutherapie, deren Rezepturen individuell auf die Patientinnen und Patienten abgestimmt werden. Ebenso bedeutsam ist die Ernährungslehre, die den Alltag nachhaltig prägen kann und das innere Gleichgewicht unterstützt.

Dieses Zusammenspiel führt nicht nur zu einer Linderung von Beschwerden, sondern auch zu mehr Vitalität und innerer Ruhe. Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass sie sich nach einer Behandlung energiegeladener fühlen, besser schlafen können und eine neue Lebensqualität entdecken. Das Besondere an Renhe TCM: Hier verschmelzen jahrzehntelange Erfahrung, tiefes Wissen und persönliche Betreuung zu einer Medizin, die Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden begleitet. Wer sich für eine Behandlung öffnet, spürt bald, dass in dieser Praxis nicht nur Symptome behandelt, sondern Ursachen verstanden und aufgelöst werden.



Renhe TCM Praxis
Hubstrasse 33
9500 Wil
100 Meter von Bahnhof Südseite
Freie Parkplätze

071 910 15 52
info@renhetcm.ch
renhetcm.ch



Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 09.00 – 12.00 Uhr

Wenn die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt drückt

HERBSTDEPRESSION ERKENNEN UND LINDERN

Wenn die Tage kürzer werden, kann das fehlende Tageslicht die Stimmung belasten. Viele Menschen entwickeln in den Herbst- und Wintermonaten depressive Symptome. Mit einfachen Massnahmen lässt sich das seelische Gleichgewicht oft wiederfinden.

Mit dem Einzug des Herbstes verändert sich nicht nur die Natur. Auch unser inneres Gleichgewicht gerät aus dem Takt, wenn das Tageslicht fehlt. Die saisonal abhängige Depression, kurz SAD genannt, tritt bei vielen Menschen in den dunklen Monaten auf. Typische Anzeichen sind Antriebslosigkeit, vermehrtes Schlafbedürfnis, Heisshunger auf Süsses und eine gedrückte Stimmung. Im Gegensatz zu einer klassischen Depression verschwinden die Symptome meist im Frühling wieder, können aber den Alltag stark belasten.

Warum Licht so wichtig ist
Tageslicht steuert unseren biologischen Rhythmus. Sinkt die Lichtmenge, produziert der Körper mehr Melatonin, was müde macht, während gleichzeitig weniger Serotonin gebildet wird – ein Botenstoff, der für gute Stimmung sorgt. Die Folge: Wir fühlen uns schlapp und niedergeschlagen. Schon ein täglicher Spaziergang am Vormittag, wenn das Licht am stärksten ist, kann helfen, die innere Uhr zu stabilisieren. Auch bei bedecktem Himmel wirkt das natürliche Licht stärker als künstliche Beleuchtung.

Wege aus dem Stimmungstief
Neben Bewegung an der frischen Luft können gezielte Massnahmen die Stimmung heben. Besonders wirksam ist die Lichttherapie mit speziellen Lampen, die ein helles, tageslichtähnliches Spektrum abgeben.

Viele Betroffene berichten, dass schon 30 Minuten täglich ihre Symptome lindern. Ebenso wichtig ist ein geregelter Tagesablauf mit festen Schlafenszeiten, ausgewogener Ernährung und sozialen Kontakten. Auch kleine Rituale – etwa eine Tasse Tee am Fenster oder ein bewusstes Frühstück bei Kerzenschein – schaffen Geborgenheit und Struktur. Sollten die Beschwerden jedoch stark ausgeprägt sein oder über mehrere Wochen anhalten, ist ärztlicher Rat nötig. Fachpersonen können klären, ob es sich um eine saisonale Depression handelt oder ob andere Ursachen vorliegen. In manchen Fällen helfen psychotherapeutische Gespräche oder Medikamente.

gs



Weltneuheit kennenlernen

Zellnahrung aus wasserlöslichem CBD und 90 weiteren Wirkstoffen – 99% bioverfügbar

- natürlich • tiefgreifend • ganzheitlich

• Anti-Aging
• Steigerung des Wohlbefindens

Infoabend: 27. Oktober, 19.30 Uhr
Anmeldung bis 25. Oktober
E-Mail oder Telefon (Platzzahl begrenzt)



jolanda hälg
natürlich schön sein

Naturkosmetik & energetisches Coaching

Haldenstrasse 9 9532 Rickenbach
071 920 14 74 079 239 25 81
info@jolanda-haelig.ch www.jolanda-haelig.ch



Auf den Punkt.
IHRE SCHMERZSPEZIALISTIN



Praxis: Auf den Punkt.
Chäsiwis 7
9245 Oberbüren
Tel. 078 818 65 93
praxis_auf_den_punkt@outlook.ch



Gezielt schmerzfrei werden

- ✓ Behandlungen & Trainings nach Liebscher & Bracht sowie der Dorn-Methode
- ✓ Hilfe zur Selbsthilfe & individuelle 360°-Begleitung
- ✓ Osteopressur & Faszienmassage zur Schmerzreduktion

Mehr Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität – begleitet von Muriel Frauchiger-Jourdain, MSc Sport- und Bewegungswissenschaften ETH Zürich, zertifizierte Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht, Dorn-Therapeutin & Access Bars Practitioner.
Für alle, die sich mehr Gesundheit und Freiheit im Alltag und beim Sporttreiben wünschen.



F. OSWALD
CONSULTING GmbH

WIR FAHREN JEDEN SONNTAG ZUR SORGFÄLTIGEN ZAHNBEHANDLUNG NACH UNGARN



Ihr Zahnarzt in Ungarn mit absoluter Spitzenqualität

Der Zahnreiseanbieter der Schweiz: Die F. Oswald Consulting GmbH begleitet seit Jahren Kunden nach Ungarn zu einer Zahnbehandlung und bietet ganz persönliche Luxuslösungen zu echt ungarischen Preisen.

Nach einer genauen zahnmedizinischen Abklärung in Wil SG oder Ebikon LU, wo der gesamte Ablauf und die Kosten detailliert besprochen werden, erwartet Sie jeden Sonntagmorgen eine bequeme Carfahrt von Wil nach Ungarn mit praktischem Abholdienst ab Bern und Luzern. In Ungarn logieren Sie in einem ausgewählten Hotel, das Entspannung mit höchstem Komfort bietet.

Nach erster zahnärztlicher Untersuchung findet bereits die gewünschte Behandlung statt. Die F. Oswald Consulting GmbH ist bekannt für die vorbildliche Kundenbetreuung durch die deutschsprachige Reiseleitung, die ebenfalls Ausflüge nach Budapest, zu schönen Schlössern, alten Klöstern sowie vorzügliche Abendessen mit der vertrauten Reisegruppe organisieren.

Nach der Heimkehr sind hochqualitative zahnärztliche Nachbehandlung in eigenen Zahnarztpraxen in der Schweiz garantiert.



071 951 02 71 • zahnbehandlung-ungarn.ch



Curandero
FRANCO DE VITA • ENERGY WORK



Tief durchatmen - neu beginnen

Mit **Breathwork** (bewusst verbundenes Atmen) kannst du Stress loslassen, innere Klarheit finden und deine Selbstheilungskräfte aktivieren. Gleichzeitig bietet es die Chance, emotionale Blockaden und Traumata zu lösen. Viele Menschen erfahren dadurch spürbare Unterstützung bei Burnout, Depressionen, Ängsten und Schlafstörungen und finden zurück zu Lebendigkeit, Ruhe und Lebensfreude. Erlebe was ein bewusster Atemzug alles verändern kann.

Neben Breathwork biete ich:

- **Einzelbegleitung & Prozessarbeit**
Raum für Krisen, Trauer, Burnout, Depressionen oder Neuorientierung
- **Paarberatung**
neue Wege im Miteinander finden
- **Jugendliche begleiten**
urteilsfrei, vertrauensvoll, echt
- **Unternehmer*innen in Übergangsphasen**
was kommt nach dem Erfolg?
- **Rituale & Zeremonien**
Rapé, Sananga & Tabak

curandero.ch
Hauptstrasse 16 | CH-8561 Ottoberg | +41 79 668 59 42 (WhatsApp) | hello@curandero.ch

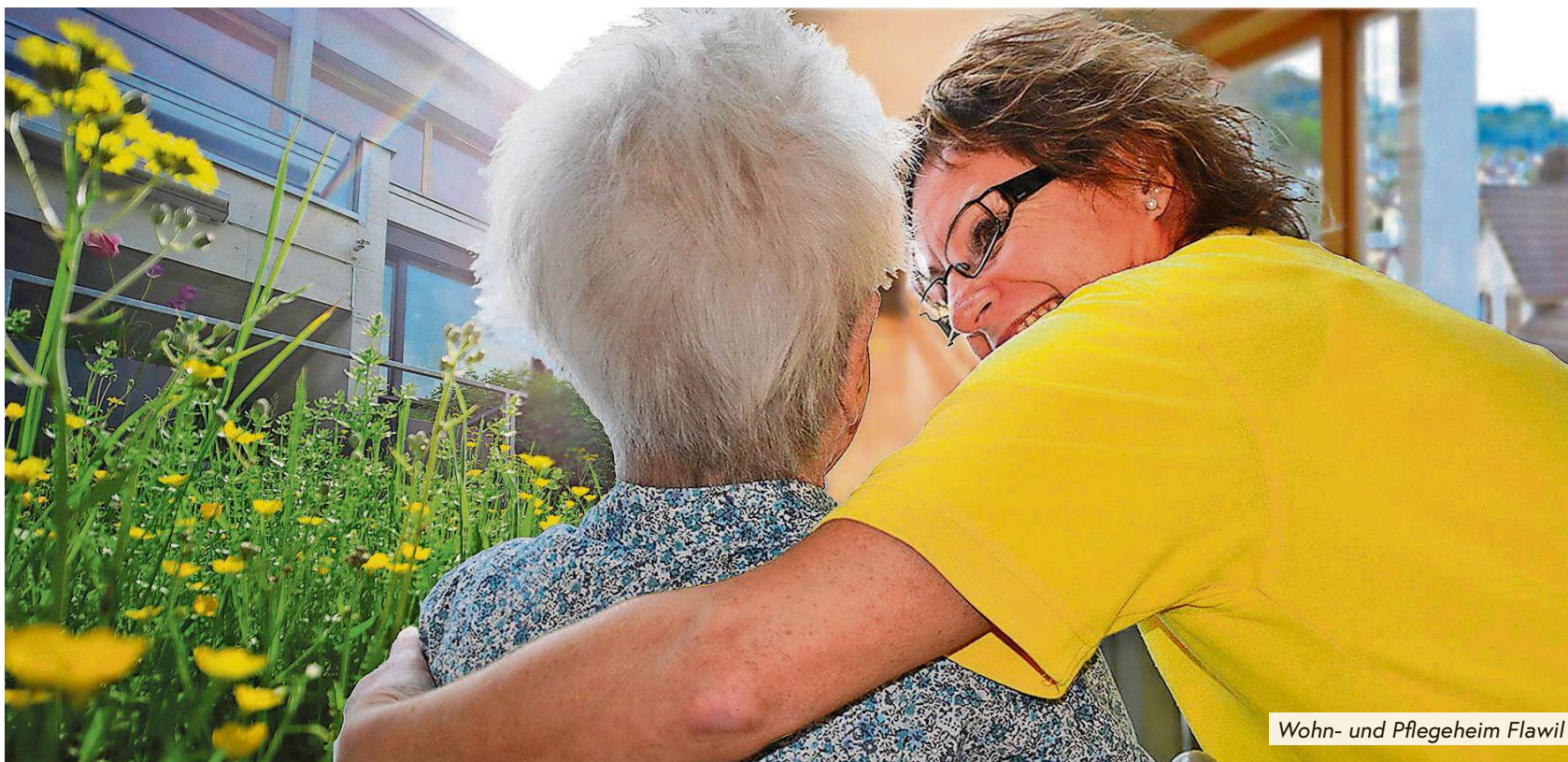
Wiler Nachrichten

Unsere nächste «Gesundheitszeitung» erscheint am 26. März 2026



Ich berate Sie gerne:
Anita Wirz Tel. 071 913 47 21
oder anita.wirz@wiler-nachrichten.ch
www.wiler-nachrichten.ch





Betreutes Wohnen und Wohnen im Pflegeheim

INDIVIDUELL WIE DAS LEBEN: WOHNFORMEN IM ALTER

Ein Interview mit Paul Seifert, Heimleiter Wohn- und Pflegeheim Flawil, über Wohnformen im Alter, die den Prozess des Alterns begleiten und dabei Individualität und Flexibilität bei der Alltagsgestaltung und Unterstützung ermöglichen.

Alt werden ohne Gebrechen, ohne Schmerz, am Leben teilnehmend, einen Freundeskreis pflegend, sich in der Familie aufgehoben fühlend, selbstbestimmt und selbständig den Alltag verbringend – bis das erfüllte und reichhaltige Leben sein Ende nimmt und gesagt werden kann: «Ich habe mein Leben gelebt.»

Wer wünscht sich das nicht, Paul Seifert?

Nun, allzu oft ist es so, wie man es von Idealen kennt: sie treten nicht ein. Und dann gilt es, sie zu überwinden und das Mögliche im Leben zu entdecken. Kraft und Sinn im eigenen Weg zu finden. Das mag mit Schmerz, Leid und Trennung von Bekanntem verbunden sein, gleichzeitig kann dies zu innerem Wachstum und tiefer Zufriedenheit führen.

Du bist täglich mit dem Prozess des Alterns in Kontakt, was hat sich in den letzten 20 Jahren verändert?

Das Bild vom Alter und die Erwartungen an das Alter haben sich gewandelt. Im Mittelpunkt stehen die Selbstfürsorge und damit auch der ressourcenorientierte Ansatz mit dem Ziel, die Lebensqualität der Menschen zu fördern und möglichst lange zu erhalten.

Welche Wohn- und Unterstützungsformen bieten sich heute für älter werdende Menschen an?

Viele möchten so lange wie möglich selbstbestimmt in der gewohnten Umgebung, also zuhause, leben dürfen. Wenn die Eigenständigkeit nachlässt, helfen Familienangehörige oder Spitex-Organisationen. Andere ziehen frühzeitig in Liegenschaften, die betreutes Wohnen anbieten. Wer so wohnt, kann schrittweise mehr Unterstützung beanspruchen und auch bei zunehmendem Pflegebedarf in der dann gewohnten Umgebung bleiben. Nicht zuletzt, gibt es ältere Menschen, die im höheren Alter ihr Zuhause verlassen, um in ein Wohn- und Pflegeheim zu ziehen. Alle Wege stehen offen und sind abhängig von den individuellen Wünschen, Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Was empfehlst du Angehörigen im Umgang mit älteren Familienmitgliedern?

Älter werden ist ein äusserst sensibles Thema. Jede Familie hat ihren eigenen Umgang mit neuen Lebens-

phasen und jeder Mensch setzt sich auf seine Weise mit dem Älterwerden auseinander. Dies gilt es zu respektieren. In der Praxis kann es hilfreich sein, individuelle Bedürfnisse frühzeitig zu besprechen, da dadurch bereits ein Prozess in Gang gesetzt wird. Das unverbindliche Kennenlernen von altersgerechten Wohnformen kann helfen, eine eigene Vorstellung davon zu entwickeln, wie und wo man alt werden möchte. Die meisten Häuser bieten für solche Erkundungen ein öffentliches Restaurant oder Veranstaltungen an.

Was wünschst du dir von Mitarbeitenden von Alters- und Pflegeheimen oder im betreuten Wohnen?

Die Fachspezialistinnen und Fachspezialisten sind gefordert. Sei es in der Pflege, in der Hotel- oder Hauswirtschaft oder auch in der Küche. Die Erwartungen an sie sind hoch, ob in menschlicher oder fachlicher Hinsicht. Wer älter wird, wird nicht selten auch empfindsamer. Dem gilt es zu entsprechen. Im Wohn- und Pflegeheim Flawil prägt uns ein menschenzentriertes Wertebild. Wir pflegen den würdevollen Umgang, zeigen uns kreativ und anpassungsfähig und fühlen uns verantwortlich. Achtsamkeit ist zwar ein Modewort, es beinhaltet jedoch die Güte, die es im Umgang mit Menschen braucht. Wir alle wünschen uns Zuwendung, Zugehörigkeit und Wertschätzung. Hier dürfen Ausbildung, Geduld und stete Arbeit an der persönlichen Entwicklung nicht unterschätzt werden. Hinzu kommt der organisatorische Rahmen, der aus meiner Sicht einen sicheren Raum bieten muss, um Vertrauen und Kommunikation zu ermöglichen.

Was bedeutet älter werden für dich persönlich?

Älter werden bedeutet für mich persönlich zu wachsen. Es ist ein Reifungsprozess, der auch Wertschätzung und Toleranz gegenüber sich selbst und anderen beinhaltet. Ebenso bedeutet es für mich, über die Endlichkeit des Lebens nachzudenken und dadurch bewusster im Hier und Jetzt zu leben. Der Glaube an Gott, den Schöpfer, ist für mich ein fester Anker in allen Lebenssituationen – eine Quelle von Halt, Zuversicht und Vertrauen, die mir Orientierung schenkt, auch wenn die Lebenssituation sich verändert.

WPH Wohn- und Pflegeheim Flawil

WPH Wohn- und Pflegeheim Flawil
Krankenhausstrasse 5
9230 Flawil
071 394 21 21
www.wph-flawil.ch



Betreutes Wohnen im Segg



Paul Seifert