

IHR RATGEBER FÜR EIN GESUNDES LEBEN

GESUNDHEITS ZEITUNG



26. März 2026

HÖRTEST- WOCHE

30.03.-02.04.26

**300 Franken
Rabatt auf
Hörsysteme***

**Aktionszeitraum
30.03.-30.04.26**

Oticon Zeal™ – das einzigartige Gefühl von Freiheit im Frühling wiederentdecken

- > Entwickelt für einen unauffälligen Sitz im Ohr
- > Außergewöhnliche Klangqualität dank KI-gesteuerter Technologie der 2. Generation
- > Einfache Verbindung und nahtloses Streaming-Erlebnis mit den Lieblingsgeräten
- > Energie für den ganzen Tag – sorgenfreie Akkuleistung von früh bis spät



**Jetzt
Oticon Zeal™
kennenlernen -
und staunen!**

oticon
life-changing technology

Kommen Sie zur Hörtestwoche – ganz ohne Termin!

- **professioneller Hörtest täglich von 08:00 bis 11:30 und 13:00 bis 17:00 Uhr**
- **bei Bedarf Hörsysteme unverbindlich testen und Probe tragen**

Warum Hörvorsorge so wichtig ist

Ein unbehandelter Hörverlust kann das Risiko für kognitive Einschränkungen und Demenz erhöhen. Regelmässige Hörtests helfen, Veränderungen früh zu erkennen und rechtzeitig zu handeln. Eine frühzeitige Versorgung unterstützt das Gehirn und erhält Lebensqualität sowie Kommunikationsfähigkeit.

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

HÖRTECHNIK HAUSER
Besser Hören - Persönlich - Erleben



Hörtechnik Hauser
Tonhallestrasse 33
9500 Wil

info@hoertechnik.ch
Tel.: 071 553 59 30
www.hoertechnik.ch

Hörgeräte

Moderne Hörsysteme – individuell angepasst

Persönliche Beratung und individuelle Hörlösungen in Wil

**HÖRTEST-
WOCHE**
30.03.-02.04.26



David Hauser, Hörgeräteakustiker mit eidg. Fachausweis und Geschäftsführer

Hörtechnik Hauser ist seit über neun Jahren eine feste Adresse für Menschen in Wil und Umgebung, die ihr Hörvermögen überprüfen lassen oder eine passende Hörlösung finden möchten. Unser Anspruch ist es, moderne Hörtechnologie mit persönlicher Betreuung zu verbinden. Dabei nehmen wir uns bewusst Zeit für jeden einzelnen Kunden – denn gutes Hören beginnt immer mit einer sorgfältigen Beratung.

Hörgesundheit: Kleine Veränderungen früh erkennen

Unser Gehör verbindet uns mit unserer Umwelt. Es lässt uns Gespräche führen, Musik geniessen und warnt uns vor Gefahren. Gleichzeitig arbeitet dieses Sinnesorgan meist unbemerkt im Hintergrund – bis sich erste Veränderungen bemerkbar machen. Ein nachlassendes Hörvermögen

entwickelt sich häufig langsam und bleibt deshalb lange unentdeckt. Viele Betroffene merken erst spät, dass Gespräche anstrengender werden oder bestimmte Klänge nicht mehr so klar wahrgenommen werden wie früher.

Gerade deshalb ist ein bewusster Umgang mit dem eigenen Gehör so wichtig. Regelmässige Hörtests helfen dabei, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig zu reagieren. Wer sein Hörvermögen überprüft, schützt nicht nur seine Kommunikationsfähigkeit, sondern auch seine geistige Aktivität und seine soziale Teilhabe. Gutes Hören trägt wesentlich dazu bei, aktiv am Leben teilzunehmen, Gespräche zu geniessen und sich im Alltag sicher zu fühlen.

Am Anfang jeder Hörversorgung steht eine umfassende Analyse Ihres Gehörs. Mithilfe moderner Messtechnik wird genau ermittelt, wie Ihr individuelles Hörprofil aussieht. Anschliessend besprechen wir gemeinsam Ihre persönlichen Hörsituationen im Alltag: Gespräche im Familienkreis, Telefonate, Musik oder Herausforderungen in geräuschvollen Umgebungen. Auf dieser Basis entwickeln wir eine Lösung, die optimal zu Ihren Bedürfnissen passt.

Warum die individuelle Hörgeräteanpassung entscheidend ist

Ein entscheidender Schritt ist die präzise Anpassung der Hörsysteme. Moderne Hörgeräte können heute sehr viel leisten – ihr volles Potenzial entfalten sie jedoch erst, wenn sie exakt auf das individuelle Gehör abgestimmt sind. Deshalb nutzt Hörtechnik Hauser innovative Anpassmethoden wie Aurelia, Revoloud und ACALES. Diese Verfahren ermöglichen eine besonders differen-

zierte Einstellung der Hörsysteme und berücksichtigen nicht nur die Hörkurve, sondern auch die persönliche Lautheitswahrnehmung und die Höranstrengung in verschiedenen Situationen. Durch diese präzise Feinabstimmung entsteht ein natürliches Klangbild. Stimmen werden klarer verständlich, Umgebungsgeräusche wirken ausgewogener und das Hören fühlt sich insgesamt entspannter an. Ziel ist es, nicht nur die Lautstärke zu erhöhen, sondern ein möglichst natürliches Hörerlebnis zu schaffen, das sich harmonisch in den Alltag einfügt.

Moderne Hörgeräte: Vielfalt, Komfort und smarte Funktionen

Auch die Vielfalt moderner Hörgeräte bietet heute für nahezu jeden Anspruch eine passende Lösung. Von nahezu unsichtbaren Im-Ohr-Systemen bis hin zu leistungsstarken Hinterdem-Ohr-Geräten mit wiederaufladbaren Akkus stehen unterschiedliche Bauformen und Technologien zur Verfügung. Viele aktuelle Hörsysteme verfügen über intelligente Funktionen: Sie erkennen automatisch unterschiedliche Hörsituationen, passen ihre Einstellungen an und lassen sich drahtlos mit Smartphones oder Fernsehern verbinden. Dadurch wird das Hören im Alltag komfortabler und natürlicher.

Damit Sie die passende Lösung finden, haben Sie bei Hörtechnik Hauser die Möglichkeit, verschiedene Hörsysteme im Alltag auszuprobieren. Diese Testphase ist besonders wichtig, denn nur im täglichen Leben zeigt sich, welches Gerät optimal zu Ihren Hörgewohnheiten passt. Während dieser Zeit begleiten wir Sie eng, passen Einstellungen weiter an und optimieren Ihr Hörerlebnis Schritt für Schritt.

Neben der technischen Versorgung spielt auch das Training des Hörens eine wichtige Rolle. Denn unser Gehirn verarbeitet ständig akustische Informationen und muss sich an neue Höreindrücke anpassen. Mit gezielten Hörtrainings kann diese Anpassung unterstützt werden. Dadurch verbessert sich nicht nur das Sprachverstehen, sondern auch die Fähigkeit, wichtige Klänge aus einer Geräuschkulisse herauszufiltern.

Ganzheitliche Hörversorgung für mehr Lebensqualität

Bei Hörtechnik Hauser betrachten wir Hören deshalb ganzheitlich. Moderne Technik, präzise Anpassung und gezielte Trainingsmöglichkeiten bilden gemeinsam die Grundlage für eine erfolgreiche Hörversorgung. Unser erfahrenes Team begleitet Sie dabei persönlich und kompetent – vom ersten Hörtest bis zur optimal eingestellten Hörlösung.

Wenn Sie feststellen, dass Gespräche häufiger wiederholt werden müssen oder Stimmen undeutlich erscheinen, kann ein Hörtest Klarheit schaffen. Eine frühzeitige Überprüfung hilft, Veränderungen rechtzeitig zu erkennen und geeignete Massnahmen zu ergreifen.

Herzliche Einladung zu unserer Hörtestwoche

Im Rahmen unserer Hörtestwoche laden wir Sie zu einem kostenlosen Hörtest und zum unverbindlichen Probetragen moderner Hörsysteme ein: Kommen Sie einfach während der Aktionswoche in unser Fachgeschäft – ganz ohne Termin. Sichern Sie sich ausserdem beim Kauf eines Hörgerätes im Aktionszeitraum einen Rabatt von 300 Franken. Unser Team berät Sie gerne persönlich und findet gemeinsam mit Ihnen die passende Lösung für Ihr Hören.



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



KLEINE VERÄNDERUNGEN MIT GROSSER WIRKUNG

Der Frühling steht für Aufbruch, frische Energie und neue Perspektiven. Diese Sonderbeilage lädt dazu ein, die eigene Gesundheit bewusst in den Mittelpunkt zu stellen und wertvolle Impulse für mehr Wohlbefinden zu entdecken.

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen wächst die Lust, wieder aktiver zu werden und Körper sowie Geist neue Aufmerksamkeit zu schenken. Der Frühling bietet die ideale Gelegenheit, Gewohnheiten zu hinterfragen und frische Impulse in den Alltag zu integrieren. Genau hier setzt die Gesundheitszeitung an: Sie begleitet durch zentrale Themen rund um ein gesundes, ausgewogenes Leben.

In dieser Ausgabe werden unterschiedliche Aspekte beleuchtet, die im Alltag oft unterschätzt werden. Von der Bedeutung regelmässiger Bewegung über den Einfluss der Ernährung bis hin zur mentalen Balance und gezielten Vor-

sorgeuntersuchungen zeigt sich, wie vielfältig Gesundheit gelebt werden kann. Auch kleine Veränderungen können dabei eine grosse Wirkung entfalten.

Die folgenden Seiten verstehen sich als Einladung, genauer hinzuschauen, Neues auszuprobieren und bewährte Gewohnheiten zu stärken. Sie möchten inspirieren, motivieren und dazu beitragen, den Frühling als Startpunkt für mehr Energie, Stabilität und Lebensfreude zu nutzen.

Wir wünschen eine anregende Lektüre und einen gesunden, vitalen Start in die warme Jahreszeit.

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
Melanie Domeisen

Kundenberaterin
Anita Wirz
Telefon 071 913 47 21

Bilder: Adobe Stock/z.V.g.





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 6500 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 Ambulanzflawil 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

Spital Wil
Klinik für Orthopädie
und Traumatologie
Fürstenlandstrasse 32
9500 Wil
Tel. 071 914 64 55
www.h-och.ch/orthopaedie



ÖFFENTLICHE VORTRÄGE

Schulterschmerz, was nun?
Dienstag, 9. Juni 2026
Dr. med. Stefanie Peggy Kühnel,
Leitende Ärztin, Orthopädie und
Traumatologie, Spital Wil
Christina Romero, dipl. Physio-
therapeutin, Spital Wil

**Die Hüftprothese im Detail –
Aus welchen Materialien besteht
mein neues Gelenk?**
Dienstag, 15. September 2026
Dr. med. Francesco Dalla Riva,
Leitender Arzt, Orthopädie und
Traumatologie, Spital Wil

**Wenn Zehen in die falsche
Richtung zeigen**
Mittwoch, 2. Dezember 2026
Stefanie Waldburger, Oberärztin i.V.,
Orthopädie und Traumatologie,
Spital Wil

Spital Wil
Konferenzräume A129/A130
19:00 – 20:30 Uhr

Weitere Informationen
finden Interessierte
unter: [www.h-och.ch/
vortraege](http://www.h-och.ch/vortraege)

Wenn Pollen den Alltag bestimmen

ALLERGIEALARM IM FRÜHLING

Blühende Landschaften sind für viele ein Genuss – für Allergiker jedoch oft eine Belastung. Mit dem Start der Pollensaison nehmen Beschwerden zu. Moderne Therapien und einfache Massnahmen helfen, die Symptome zu lindern und den Alltag besser zu meistern.

Mit den ersten warmen Tagen beginnt für viele Menschen nicht nur die schönste Zeit des Jahres, sondern auch die Phase intensiver Beschwerden. Pollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern gelangen in die Luft und lösen bei Allergikern typische Symptome wie Niesen, tränende Augen oder Atemprobleme aus. Besonders herausfordernd ist, dass sich die Pollensaison in den letzten Jahren verändert hat. Mildere Winter und frühere Blühphasen führen dazu, dass Allergiker länger und teilweise stärker betroffen sind. Umso wichtiger ist es, den eigenen Körper zu kennen und frühzeitig Massnahmen zu ergreifen.

Einfache Tricks

Neben klassischen Medikamenten wie Antihistaminika stehen heute auch moderne Therapieformen zur Verfügung. Die sogenannte Hyposensibilisierung zielt darauf ab, das Immunsystem langfristig an die Allergene zu gewöhnen. Diese Behandlung kann die Beschwerden deutlich reduzieren. Im Alltag helfen bereits einfache Strategien, die Belastung zu minimieren. Dazu gehört, die Wohnung regelmässig zu lüften – idealerweise zu pollenarmen Zeiten wie nach einem Regenschauer. Kleidung sollte nicht im Schlafzimmer abgelegt werden, um Pollen nicht zusätzlich zu verbreiten und Haarewaschen am Abend kann dazu beitragen, die Belastung während der Nacht zu reduzieren.

Stress reduzieren

Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und Stressreduktion können das Immunsystem stärken und den Körper widerstandsfähiger machen. Auch wenn sich Pollen nicht vollständig vermeiden lassen, gibt es heute zahlreiche Möglichkeiten, die Beschwerden zu kontrollieren. Wer gut informiert ist und rechtzeitig handelt, kann den Frühling trotz Allergie aktiv und mit mehr Lebensqualität erleben

gs



Serviceleistungen in der Löwen Rotpunkt Apotheke

ALLERGIE-CHECK

Bei vielen Beschwerden ist die Apotheke eine schnelle und unkomplizierte Anlaufstelle. In der Löwen Rotpunkt Apotheke erhalten Sie eine persönliche Konsultation, kompetente Beratung und wenn nötig auch geeignete Medikamente direkt vor Ort.

Konsultation in der Apotheke

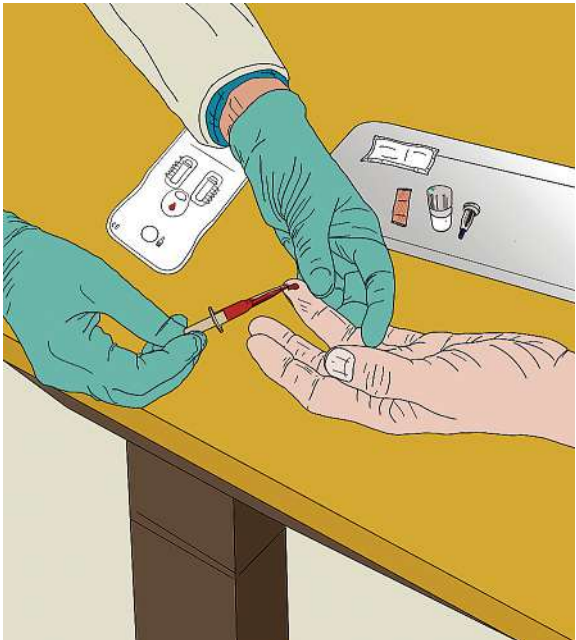
Seit 2019 dürfen Apothekerinnen und Apotheker in der Schweiz unter bestimmten Voraussetzungen auch rezeptpflichtige Medikamente ohne ärztliche Verschreibung abgeben. Früher war dies nur in begründeten Ausnahmefällen möglich. Die Abgabe erfolgt im Rahmen einer sogenannten Konsultation in der Apotheke. Dabei nehmen wir uns Zeit, um Ihre Beschwerden genau zu besprechen. Durch gezielte Fragen und eine fachliche Beurteilung klären wir ab, ob eine Behandlung direkt in der Apotheke möglich ist oder ob eine ärztliche Untersuchung sinnvoll wäre.

Allergie-Check

Eine dieser Serviceleistungen ist unser Allergie-Check. Viele Menschen leiden unter wiederkehrendem Niesen, juckenden Augen oder Hautreaktionen, ohne genau zu wissen, was die Ursache ist. In einer persönlichen Beratung besprechen wir Ihre Beschwerden und mögliche Auslöser im Alltag. Bei Bedarf kann ein Allergie-Schnelltest oder eine ausführlichere Diagnostik durchgeführt werden. Dieser erfolgt über einen kleinen Blutstropfen aus der Fingerkuppe und liefert Hinweise auf häufige Allergieauslöser wie Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare. Die Ergebnisse besprechen wir direkt mit Ihnen und beraten Sie zu geeigneten Behandlungsmöglichkeiten und Präventionsmassnahmen.

Individuelle Beratung

Mit unseren modernen, persönlichen Serviceleistungen und der Möglichkeit einer direkten Behandlung bieten wir Ihnen eine kompetente und unkomplizierte Unterstützung für Ihre Gesundheit, persönlich in der Löwen Rotpunkt Apotheke. Buchen Sie jetzt ihren Termin für eine unserer Serviceleistungen, zum Beispiel: Impfservice, Ohr-Check und Ohrspülung, Reiseberatung, Blasenentzündungs-Check oder viele weitere Angebote, die Sie unkompliziert nutzen können.



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



Joëlle Kenel, Inhaberin

SERVICELEISTUNGEN

Buchen Sie Ihren Termin online.
Allergie-Check: 75.00 Fr
Weitere Serviceleistungen
online





Traditionelle chinesische Medizin in Vollendung

VIRTUELLER TAI CHI MASTER
IST DAS MÖGLICH?

Die TCM PRAXIS DENG mit 30 Jahren praktischer Erfahrung und fundierten Kenntnissen der jahrtausendealten Methoden der Traditionellen chinesischen Medizin setzt High-Tech ein, um TCM auf ein neues Level zu heben und insbesondere Tai Chi einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Qin Deng und Lukas Häne verbinden uraltes Wissen mit moderner Anwendung und verfolgen dabei stets einen ganzheitlichen Ansatz. Im Zentrum steht das Ziel, Körper, Geist und Energiefluss in Einklang zu bringen. Das Angebot umfasst klassische Methoden der Traditionellen chinesischen Medizin wie Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen sowie individuell abgestimmte Kräutertherapien. Jede Behandlung wird auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und basiert auf einer sorgfältigen Diagnose nach den Prinzipien der TCM. Beschwerden werden nicht isoliert betrachtet, sondern als Ausdruck eines Ungleichgewichts im gesamten System verstanden.

Die Praxis setzt dabei auf eine Kombination aus Erfahrung, Feingefühl und einem tiefen Verständnis für die Zusammenhänge im menschlichen Körper. Ob akute Beschwerden oder langfristige Gesundheitsziele – die Behandlungen zielen darauf ab, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und nachhaltige Balance zu schaffen.

High-Tech Behandlungen

Ergänzend zu den klassischen Methoden eröffnet moderne Technologie neue Möglichkeiten. Die Laser-Akupunktur bietet eine sanfte, schmerzfreie Alternative zur traditionellen Nadeltechnik und eignet sich besonders für empfindliche Personen oder Kinder. Gleichzeitig ermöglicht sie eine präzise und gezielte Stimulation der Akupunkturpunkte.

Ein weiterer innovativer Ansatz ist die Mitovit-Therapie, ein modernes Intervall-Hypoxietraining IHHT, das den Körper gezielt mit wechselnden Sauerstoffkonzentrationen stimuliert. In entspannter Lage atmet die behandelte Person über eine Maske abwechselnd sauerstoffarme «Höhenluft» und sauerstoffreiche Luft ein. Dadurch werden Prozesse ausgelöst, wie sie sonst nur beim Training in grossen Höhen vorkommen – jedoch ganz ohne körperliche Anstrengung. Diese gezielten Reize aktivieren die natürlichen Anpassungsmechanismen des Körpers. Insbesondere die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, werden angeregt: Geschwächte Zellstrukturen werden abgebaut, während gleichzeitig neue, leistungsfähigere Mitochondrien entstehen können. Das Ergebnis ist ein «Zelltraining», das Regeneration, Energieproduk-

tion und Widerstandskraft fördern kann. Die Mitovit-Therapie verbindet damit auf eindruckliche Weise wissenschaftliche Erkenntnisse mit einem ganzheitlichen Ansatz und ergänzt die traditionelle chinesische Medizin um eine innovative, zukunftsweisende Dimension.

Der virtuelle Tai Chi Master – wann und wo immer du willst

Tai Chi und Qigong sind zentrale Bestandteile der Traditionellen chinesischen Medizin. Die langsamen, fließenden Bewegungen fördern die innere Ruhe, stärken den Körper und harmonisieren den Energiefluss. Sie gelten als Schlüssel zu langfristiger Gesundheit und innerer Balance.

In Zusammenarbeit mit dem Tai Chi Club Wil und Tai-Chi-Meister Fu Nengbin hat die TCM Praxis Deng eine innovative App entwickelt, die diese jahrhundertealte Praxis in die digitale Welt überträgt. Mithilfe von Augmented Reality werden die zuvor aufgezeichneten Bewegungen des Meisters direkt ins eigene Umfeld projiziert.

So entsteht ein einzigartiges Trainingserlebnis: Ob im Park, am See, im Wald oder im eigenen Wohnzimmer – Tai Chi kann jederzeit und überall praktiziert werden. Die Übungen lassen sich im eigenen Tempo erlernen, allein oder gemeinsam mit anderen. Die Verbindung von realer Umgebung und virtueller Anleitung schafft eine neue Dimension des Lernens.

Chen Tai Chi XR wurde am 21. März 2026 zum ersten UNESCO International Taijiquan Day veröffentlicht und ist im App Store für Meta Quest 3 erhältlich. Lukas Häne wird den virtuellen Meister Ende April an der zweiten Tai Chi & Qigong Konferenz an der Harvard Medical School in Boston vorstellen. Interessierte haben bereits jetzt die Möglichkeit, diese Innovation an ausgewählten Anlässen und Kursen live zu erleben und sich selbst von der Verbindung aus traditioneller Weisheit und moderner Technologie zu überzeugen.



TCM PRAXIS DENG

Kirchgasse 5
9500 Wil

Wilerstrasse 22
9542 Münchwilen

079 230 77 84
tcmpraxisdeng@hin.ch
tcm-praxis-deng.ch



Lernen Sie den virtuellen Tai-Chi-Master kennen



23. April, Vortrag & Live-Demo



25. April, Welt Tai Chi und Qigong Tag



Ab 7. Mai, Übungskurs in 4 Lektionen



Qin Deng und Lukas Häne

Früherkennung als Schlüssel zu mehr Gesundheit

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN IM ÜBERBLICK

Regelmässige Vorsorge kann Krankheiten frühzeitig erkennen und Leben retten. Je nach Alter und persönlichem Risiko unterscheiden sich die empfohlenen Untersuchungen. Wer informiert ist, kann gezielt handeln und die eigene Gesundheit nachhaltig schützen.

Vorsorgeuntersuchungen gehören zu den wirksamsten Instrumenten der modernen Medizin. Sie ermöglichen es, Krankheiten bereits in einem frühen Stadium zu erkennen – oft noch bevor erste Symptome auftreten. Gerade bei chronischen Erkrankungen oder Krebs kann eine frühzeitige Diagnose entscheidend für den Behandlungserfolg sein.

Welche Lebensphase?

Welche Untersuchungen sinnvoll sind, hängt stark vom Alter und den individuellen Risikofaktoren ab. Während in jungen Jahren häufig allgemeine Gesundheitschecks im Fokus stehen, gewinnen mit zunehmendem Alter spezifische Screenings an Bedeutung. Dazu zählen unter anderem Kontrollen des Blutdrucks, der Blutfettwerte und des Blutzuckerspiegels, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Auch Krebsfrüherkennungen spielen eine zentrale Rolle. Je nach Lebensphase werden unterschiedliche Untersuchungen empfohlen, etwa zur Früherkennung von Darm-, Brust- oder Prostatakrebs. Diese Angebote haben sich in den letzten Jahren weiterentwickelt und werden zunehmend präziser und schonender durchgeführt.

Achtsam sein

Neben dem Alter sind persönliche Risikofaktoren entscheidend. Eine familiäre Vorbelastung, bestehende Vorerkrankungen oder der Lebensstil können

beeinflussen, welche Untersuchungen besonders sinnvoll sind. Wer beispielsweise raucht oder sich wenig bewegt, sollte bestimmte Kontrollen früher und regelmässiger in Anspruch nehmen. Ebenso wichtig ist die Eigenverantwortung. Vorsorge bedeutet nicht nur, medizinische Angebote zu nutzen, sondern auch aufmerksam auf den eigenen Körper zu achten. Im Jahr 2026 stehen zunehmend personalisierte Ansätze im Mittelpunkt. Medizinische Empfehlungen werden stärker auf die individuelle Situation abgestimmt, wodurch Vorsorge noch gezielter und effektiver wird.

gs



Hausarztpraxis für die ganze Familie

DIE GESUNDWERDPRAXIS ZUZWIL WÄCHST

Die Gesundwerdpraxis in Zuzwil entwickelt sich weiter. Mit der neuen Ärztin Dipl. med. Diana Lehmann erweitert sich das Team und stärkt die umfassende hausärztliche Versorgung für Menschen jeden Alters – persönlich und kompetent.

Die Gesundwerdpraxis hat ein klares Ziel: Patientinnen und Patienten in jeder Lebensphase kompetent zu begleiten. Nun wächst das Team weiter. Neu verstärkt Dipl. med. Diana Lehmann die Praxis und erweitert damit das medizinische Angebot für die Bevölkerung der Region. Gemeinsam mit Dipl. med. Ahmed Abdelrahman bildet sie ein engagiertes Ärzteteam, das grossen Wert auf eine ganzheitliche Betreuung legt. Beide verfügen über langjährige Erfahrung in der Allgemeinen Inneren Medizin und bringen zusätzlich wertvolle Spezialisierungen aus ihrer klinischen Tätigkeit mit.

Für die ganze Familie

Die Praxis versteht sich als Hausarztpraxis für die ganze Familie – vom Säuglingsalter bis ins hohe Alter. Neben der klassischen hausärztlichen Betreuung umfasst das Angebot unter anderem Vorsorgeuntersuchungen, Diagnostik, Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen, Fahreignungstest der Stufe eins und zwei, sowie moderne Ultraschalluntersuchungen. Besonders hervorzuheben sind die fundierten Kenntnisse in der Kardiologie, Gastroenterologie sowie in der Altersmedizin. Gerade in einer Zeit, in der die medizinische Betreuung älterer Menschen immer wichtiger wird, bietet diese Erfahrung einen grossen Mehrwert für Patientinnen und Patienten.

Dipl. med. Diana Lehmann u. Dipl. med. A. Abdelrahman

Betreuung vor Ort

Auch Hausbesuche gehören weiterhin zum Leistungsspektrum und ermöglichen eine medizinische Betreuung dort, wo sie gebraucht wird. Ein weiterer Vorteil der Praxis ist ihre gute Erreichbarkeit. Parkplätze befinden sich direkt vor dem Haus und der Zugang ist ebenerdig, was den Besuch besonders unkompliziert macht. Zudem können Patientinnen und Patienten in mehreren Sprachen betreut werden: Dr. Abdelrahman spricht Deutsch und Arabisch, Dr. Lehmann Deutsch und Englisch. Mit der Erweiterung des Teams baut die Gesundwerdpraxis Zuzwil ihre Rolle als sympathische, verlässliche Hausarztpraxis weiter aus – mit persönlicher Betreuung, medizinischer Erfahrung und viel Engagement für die Gesundheit der ganzen Familie.



Gesundwerdpraxis
Hinterdorfstrasse 19
9524 Zuzwil
071 944 28 66
www.gesundwerdpraxis.ch



EINLADUNG TAG DER OFFENEN TÜR



SA. 28.- SO. 29. MÄRZ 2026 | 09:00 - 17:00 UHR



**AKTION
CHF 99.-
AUF JEDES ABO
GESCHENKT
+ BIS ZU 2 MONATE
EXTRA LAUFZEIT!***

* Bei einem 1-Jahresabo erhältst du 1 Monat geschenkt,
bei einem 2-Jahresabo sogar 2 Monate gratis.



**JETZT SCANNEN &
PROFITIEREN!**



WELL COME FIT - WIL
Ringstrasse Stelz 31, 9500 Wil
CENTER +41 71 929 30 20
WIL@WELLCOMEFIT.CH

**28 STANDORTE
IN DER SCHWEIZ**

WELLCOMEFIT.CH

Mentale Stärke im Alltag fördern

GUT FÜR DEN KOPF SORGEN

Die mentale Gesundheit rückt immer stärker in den Fokus. Stress, hohe Anforderungen und ständige Erreichbarkeit belasten viele Menschen. Wer Warnsignale erkennt und rechtzeitig handelt, kann das eigene Wohlbefinden nachhaltig stärken.

Die Anforderungen des modernen Alltags sind vielfältig und oft anspruchsvoll. Berufliche Verpflichtungen, private Erwartungen und die permanente Verfügbarkeit über digitale Medien führen dazu, dass viele Menschen unter anhaltendem Stress stehen. Die mentale Gesundheit kann dadurch erheblich beeinträchtigt werden – häufig schleichend und zunächst unbemerkt.

Auch mal «Nein» sagen

Typische Anzeichen für eine Überlastung sind innere Unruhe, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder Schlafstörungen. Auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Verspannungen können Ausdruck von psychischem Stress sein. Diese Signale sollten ernst genommen werden, denn sie zeigen, dass der Körper an seine Grenzen kommt. Ein wichtiger Schritt besteht darin, die eigenen Belastungen bewusst wahrzunehmen. Wer regelmässig inne hält und reflektiert, erkennt schneller, wann eine Pause notwendig ist. Ebenso entscheidend ist das Setzen von klaren Grenzen. Dies kann bedeuten, Aufgaben zu delegieren, bewusst «Nein» zu sagen oder feste Zeiten für Erholung einzuplanen.

Hilfe anzunehmen ist keine Schande

Unterstützend wirken einfache Strategien im Alltag. Entspannungsübungen, Bewegung oder bewusst eingeplante Auszeiten können helfen, Stress abzubauen

und neue Energie zu gewinnen. Auch soziale Kontakte spielen eine wichtige Rolle. Gespräche mit vertrauten Personen entlasten und schaffen Perspektiven. In manchen Situationen reicht die eigene Kraft jedoch nicht aus. Dann ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Beratungsstellen, therapeutische Angebote oder medizinische Fachpersonen können dabei unterstützen, Ursachen zu klären und geeignete Wege aus der Belastung zu finden. Die Wahrnehmung mentaler Gesundheit hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Sie wird zunehmend als zentraler Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens verstanden. Wer achtsam mit sich umgeht und Unterstützung annimmt, wenn sie benötigt wird, schafft eine stabile Basis für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

gs



Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

JUGENDLICHE IM DAUER-KRISENMODUS?

Depressive Symptome, Angst und Suizidalität bei jungen Menschen sind so verbreitet wie nie zuvor – ein Ende ist nicht absehbar. Die erhöhte Belastung begann bereits vor der Corona-Pandemie und ist seither, besonders bei Jugendlichen, anhaltend hoch.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass die meisten Menschen die pandemiebedingten Einschränkungen gut bewältigen konnten. Personen, die bereits zuvor gesundheitlich, finanziell, familiär oder sozial belastet waren, kamen mit den zusätzlichen Herausforderungen jedoch deutlich schlechter zurecht. Zu dieser besonders vulnerablen Gruppe zählen auch Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, deren Entwicklungsphase ohnehin mit vielfältigen Veränderungen und Unsicherheiten verbunden ist.

Junge Menschen berichten überdurchschnittlich häufig von Sorgen, Hoffnungslosigkeit und Ohnmachtsgefühlen sowie von Ängsten, die ihren Alltag spürbar beeinträchtigen. Diese beziehen sich einerseits auf persönliche Zukunftsfragen wie Beziehungen, Ausbildung oder Berufsperspektiven, andererseits auf gesellschaftliche Herausforderungen unserer Zeit, wie Kriege, wirtschaftliche Unsicherheit oder die Klimakrise. Viele erleben angesichts globaler Entwicklungen eine anhaltende Verunsicherung und beschreiben Gefühle von Perspektivlosigkeit.

Laut dem Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (OBSAN) von 2025 gibt rund ein Fünftel der 15- bis 24-Jährigen an, unter mittelschweren bis schweren depressiven Symptomen zu leiden. Wiederkehrende oder chronische Beschwerden wie Traurigkeit, Müdigkeit, Nervosität, Ängstlich-

keit oder Schlafprobleme treten bei fast der Hälfte auf. Junge Frauen sind deutlich häufiger betroffen als junge Männer. Die Angaben beruhen zumeist auf Selbsteinschätzungen und erlauben daher keine klinischen Diagnosen.

Ob psychische Erkrankungen bei jungen Menschen in der Schweiz tatsächlich zugenommen haben, ist mangels aktueller repräsentativer Studien unklar. Umso wichtiger ist es, psychische Belastungen frühzeitig wahrzunehmen, ernst zu nehmen und Kinder, Jugendliche sowie junge Erwachsene beim Zugang zu professioneller Hilfe zu unterstützen. Zu den entsprechenden Angeboten bei Clenia Littenheid gelangen Sie über den QR-Code.



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



*PD Dr. med. Evelyn Herbrecht
Chefärztin Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Stv. Ärztliche Direktorin, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie*



Dr. med. Natalia Muravitskaya

Medizin, die weiter denkt

WILER FRAUENPRAXIS MIT GANZHEITLICHEM ANSATZ

In der Frauenpraxis GynSana in Wil steht der Mensch im Mittelpunkt – mit einem Ansatz, der moderne Schulmedizin mit ergänzenden Therapien verbindet. Dr. med. Natalia Muravitskaya begleitet Patientinnen in allen Lebensphasen individuell und ganzheitlich. Die Wiler Nachrichten haben mit ihr über ihre Philosophie, häufige Anliegen und besondere Angebote gesprochen.

Frau Dr. Muravitskaya, Ihre Praxis GynSana besteht nun seit vier Jahren. Wie hat sich Ihr Angebot entwickelt?

Die letzten vier Jahre waren sehr intensiv und zugleich bereichernd. Von Anfang an war es mein Ziel, eine Praxis zu schaffen, die Frauen jeden Alters begleitet – von der ersten gynäkologischen Beratung als Teenager bis ins hohe Alter. Dieses breite Spektrum hat sich bewährt, und ich darf heute viele Patientinnen über Jahre hinweg begleiten. Das schafft Vertrauen und ermöglicht eine sehr persönliche Betreuung.

Was unterscheidet Ihre Praxis von einer klassischen Frauenarztpraxis?

Ich verbinde die klassische Schulmedizin mit ergänzenden Ansätzen. Das bedeutet, dass ich neben der evidenzbasierten Gynäkologie auch alternative Methoden wie die Phytotherapie einbeziehe. Viele Beschwerden lassen sich so sanfter behandeln oder sinnvoll ergänzen. Mir ist wichtig, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern den ganzen Menschen zu sehen.

Mit welchen Anliegen kommen Patientinnen am häufigsten zu Ihnen?

Ein grosser Teil betrifft Vorsorgeuntersuchungen, Schwangerschaftsbetreuung oder Fragen zur Familienplanung. Auffällig ist aber auch, dass Themen rund um die Wechseljahre stark zugenommen haben. Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Erschöpfung sind sehr häufig. Viele Frauen fühlen sich in dieser Lebensphase verunsichert oder nicht ausreichend informiert.

Woran liegt dieses gestiegene Bewusstsein?

Ein wichtiger Impuls kam sicherlich durch das Buch «Woman on Fire» von Sheila de Liz. Es hat viele Frauen dazu ermutigt, ihre Beschwerden ernst zu nehmen und aktiv Hilfe zu suchen. Das finde ich sehr positiv, denn die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess, der gut begleitet werden kann.

Sie kombinieren auch Gynäkologie mit Osteopathie – das ist eher selten.

Ja, diese Kombination ist tatsächlich noch nicht sehr verbreitet. Dabei kann die Osteopathie eine wertvolle Ergänzung sein, etwa bei Unterbauchbeschwerden,

nach Geburten oder bei funktionellen Problemen. Der Körper wird als Einheit betrachtet, und genau dieser ganzheitliche Blick passt sehr gut zur Frauenmedizin.

Wie reagieren Ihre Patientinnen auf diesen Ansatz?

Sehr positiv. Viele schätzen es, dass sie verschiedene Therapieansätze an einem Ort erhalten. Es entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der man sich Zeit nehmen kann und individuell beraten wird.

Auch organisatorisch scheint Ihre Praxis gut aufgestellt zu sein.

Das ist mir wichtig. Patientinnen können Termine bequem online vereinbaren, was den Alltag erleichtert. Zudem biete ich Abendsprechstunden an, damit auch Berufstätige flexibel kommen können. Unsere Lage in Wil direkt beim Bahnhof ist ebenfalls ein grosser Vorteil – sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto, da sich ein Parkhaus in unmittelbarer Nähe befindet.

Sie sprechen mehrere Sprachen – wie wichtig ist das im Praxisalltag?

Sehr wichtig. Ich spreche Deutsch, Englisch, Italienisch und Russisch. Gerade bei sensiblen Themen wie der Frauengesundheit ist es entscheidend, dass sich Patientinnen in ihrer Muttersprache ausdrücken können. Das schafft Vertrauen und verhindert Missverständnisse.

Was ist Ihre persönliche Motivation in Ihrer täglichen Arbeit?

Mich begeistert es, Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen zu begleiten und sie in ihrer Gesundheit zu stärken. Jede Patientin bringt ihre eigene Geschichte mit, und genau das macht meinen Beruf so spannend und erfüllend.



GynSana Frauenpraxis
Obere Bahnhofstrasse 1
9500 Wil
071 913 35 70
www.gynsana.ch



Schulmedizin ergänzt durch Osteopathie und Phytotherapie

Frische Küche für neue Energie

LEICHT GENIESSEN IM FRÜHLING

Mit dem Frühling wächst die Lust auf leichte, frische Gerichte. Regionale Lebensmittel liefern wertvolle Nährstoffe und bringen Abwechslung auf den Teller. Eine bewusste Ernährung unterstützt das Wohlbefinden und sorgt für neue Energie im Alltag.

Nach den oft schweren und gehaltvollen Wintergerichten sehnen sich viele Menschen im Frühling nach frischer, leichter Kost. Der Körper signalisiert, dass er nun andere Nährstoffe benötigt. Regionale und saisonale Lebensmittel bieten dafür die ideale Grundlage, denn sie sind besonders frisch, nährstoffreich und geschmackvoll. Frühlingsgemüse wie Spargel, Spinat oder Radieschen liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die den Stoffwechsel anregen und das Immunsystem unterstützen. Auch frische Kräuter bringen nicht nur Aroma in die Küche, sondern enthalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Sie können Gerichte auf natürliche Weise verfeinern und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Ohne Verzicht

Leichte Küche bedeutet jedoch nicht Verzicht, sondern bewusste Auswahl. Statt schwerer Saucen stehen frische Zutaten und schonende Zubereitung im Vordergrund. Dämpfen, Dünsten oder kurzes Anbraten erhalten die Nährstoffe und sorgen für ein angenehmes Geschmackserlebnis. Kombiniert mit hochwertigen Eiweissquellen und gesunden Fetten entstehen ausgewogene Mahlzeiten, die lange sättigen, ohne zu belasten. Auch die Verdauung profitiert von einer leichteren Ernährung. Frische, ballaststoffreiche Lebensmittel unterstützen die Darmtätigkeit und können das allgemeine Wohlbefinden steigern. Wer zudem ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, fördert die natürlichen Prozesse im Körper zusätzlich.

Regional ist frisch

Die Frühlingsküche lässt sich problemlos in den Alltag integrieren. Viele Gerichte sind schnell zubereitet und benötigen nur wenige Zutaten. Das macht es einfacher, auch im hektischen Tagesablauf bewusst zu essen. Wer auf regionale Produkte setzt, unterstützt zudem lokale Produzenten und reduziert lange Transportwege. Das kommt nicht nur der eigenen Gesundheit zugute, sondern auch der Umwelt. Eine leichte, frische Ernährung kann im Frühling neue Energie freisetzen und das Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Sie bildet eine genussvolle Grundlage für einen aktiven und gesunden Alltag. gs



Rebecca Glauser

27 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!

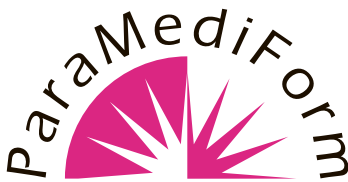
- 🔥 **Blutdruck außer Kontrolle?**
- 😞 **Verdauung stresst dich?**
- 🌙 **Schlaflos statt erholt?**
- 🦴 **Gelenke knirschen?**
- 🔥 **Sodbrennen nervt?**
- 💪 **Selbstbewusstsein im Keller?**
- 👉 **Genug gewartet - jetzt durchstarten!**

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



Mühlhof – Zentrum für Suchttherapie und Rehabilitation

10 JAHRE ZIELOFFENE SUCHTARBEIT IM MÜHLHOF

Veränderung braucht Motivation und einen sicheren Rahmen. Im Mühlhof werden Menschen begleitet, die ihren problematischen Alkohol- oder Drogenkonsum verändern möchten. Die Therapie findet in einem suchtmittelfreien Umfeld statt und unterstützt dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und Schritt für Schritt mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Der Mühlhof ist ein Zentrum für Suchttherapie und Rehabilitation. Hier werden Menschen begleitet, die ihren Alkohol- und/oder Drogenkonsum verändern möchten. Im Mittelpunkt steht die Überzeugung, dass nachhaltige Veränderung dann möglich wird, wenn Menschen ihre eigenen Ziele entwickeln und Verantwortung für ihren Weg übernehmen.

Seit rund zehn Jahren arbeitet der Mühlhof nach dem Konzept der zieloffenen Suchtarbeit. Dieser Ansatz wurde in dieser Zeit kontinuierlich weiterentwickelt und an die Rahmenbedingungen des Mühlhofs angepasst. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit Suchtmitteln zu finden und Veränderungen zu ermöglichen, die zu ihrer Lebenssituation passen.

Die Therapie findet in einem klaren suchtmittelfreien Rahmen statt. Dieser geschützte Rahmen schafft Stabilität, Sicherheit und Abstand vom bisherigen Konsumalltag. Gleichzeitig entsteht Raum, um neue Perspektiven zu entwickeln und den zukünftigen Umgang mit Alkohol und anderen Substanzen zu reflektieren. Problematischer Konsum entsteht häufig aus einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren, etwa persönlicher Lebensgeschichte, körperlichen und psychischen Belastungen sowie schwierigen Lebenssituationen. Oft beginnt Konsum als Versuch, mit Stress, Einsamkeit oder inneren Spannungen umzugehen. Im Mühlhof wird deshalb gemeinsam angeschaut, welche Rolle der Konsum im Leben gespielt hat und welche neuen Wege helfen können, mit Belastungen anders umzugehen.

Zieloffen bedeutet, dass Menschen ihre persönlichen Veränderungsziele selbst definieren. Diese können unterschiedlich aussehen, zum Beispiel dauerhafte Abstinenz, eine zeitlich begrenzte Abstinenz, kontrollierter Konsum oder eine deutliche Reduktion. Entscheidend ist, dass die Ziele realistisch sind und von den betroffenen Personen selbst getragen werden. Eine wichtige Voraussetzung für die Aufnahme ist ein abgeschlossener Entzug sowie die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Konsummuster auseinanderzusetzen.

Die Klientinnen und Klienten formulieren persönliche Ziele und arbeiten aktiv an deren Umsetzung.

Im Mühlhof steht nicht nur das Problem im Mittelpunkt, sondern auch die vorhandenen Stärken der Menschen. Jede Person bringt Fähigkeiten, Erfahrungen und Ressourcen mit. Die therapeutische Arbeit unterstützt dabei, diese Ressourcen wieder stärker wahrzunehmen und zu nutzen.

Ein wichtiger Bestandteil der Therapie ist eine klare Tagesstruktur. Arbeit, Gespräche, Freizeit und Erholung bilden gemeinsam einen stabilen Rahmen. In verschiedenen Arbeitsbereichen können die Klientinnen und Klienten Verantwortung übernehmen, ihre Fähigkeiten einsetzen und neue Erfahrungen sammeln. Schritt für Schritt wächst so das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten.

Auch soziale Themen spielen eine wichtige Rolle. Fragen rund um Arbeit, Wohnen, Beziehungen oder die finanzielle Situation werden gemeinsam angeschaut. Ziel ist es, Perspektiven für die Zeit nach dem Aufenthalt zu entwickeln und eine möglichst stabile Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen.

Gemeinschaft und Freizeit sind ebenfalls wichtige Bestandteile des Aufenthalts. Sportliche Aktivitäten, kreative Angebote oder gemeinsame Ausflüge helfen dabei, neue Interessen zu entdecken und den Alltag ohne Suchtmittel aktiv zu gestalten.

Der Mühlhof versteht sich als Ort der Entwicklung und der neuen Chancen. Veränderung braucht Zeit, Geduld und Unterstützung. In einem geschützten Umfeld können Menschen ihren eigenen Weg finden, neue Perspektiven entwickeln und Schritt für Schritt wieder mehr Lebensqualität gewinnen.

Therapie und Rehabilitation im Mühlhof

Der Mühlhof bietet stationäre Suchttherapie und Rehabilitation für Menschen mit Alkohol- oder Drogenproblemen. Die Therapie basiert auf dem Konzept der zieloffenen Suchtarbeit und unterstützt Klientinnen und Klienten dabei, ihren eigenen Weg im Umgang mit Suchtmitteln zu entwickeln.

Weitere Informationen und Einblick in das Programm finden Sie unter www.muehlhof.ch

Informationsgespräche sind nach Terminvereinbarung möglich.



Kathrin Wenger
Zentrumsleiterin
Mühlhof – Zentrum
für Suchttherapie und
Rehabilitation
Goldacherstrasse 29
9327 Tübach
071 844 02 44
info@muehlhof.ch



Zwischen Energietief und natürlicher Umstellung

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT VERSTEHEN UND HANDELN

Viele Menschen fühlen sich im Frühling ungewöhnlich müde und antriebslos. Doch ist die Frühjahrsmüdigkeit nur ein harmloses Phänomen oder ein Warnhinweis des Körpers? Ein genauer Blick hilft, Ursachen zu erkennen und richtig zu reagieren.

Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, erwarten viele Menschen einen Energieschub. Stattdessen stellt sich bei nicht wenigen eine anhaltende Müdigkeit ein. Dieses Phänomen wird als Frühjahrsmüdigkeit bezeichnet und tritt vor allem in den ersten Wochen des saisonalen Übergangs auf. Obwohl es weit verbreitet ist, wird häufig unterschätzt, welche Prozesse im Körper dahinterstehen. Eine zentrale Rolle spielt die Umstellung des Hormonhaushalts. Während der Wintermonate dominiert das Hormon Melatonin, das den Schlaf fördert. Mit zunehmendem Tageslicht wird vermehrt Serotonin produziert, das für Aktivität und Wohlbefinden sorgt. Diese Umstellung erfolgt jedoch nicht von heute auf morgen. Der Körper benötigt Zeit, um sich an die neuen Lichtverhältnisse und den veränderten Tagesrhythmus anzupassen.

Brauche ich Hilfe?

Zusätzlich wirkt sich der Wechsel der Temperaturen auf den Kreislauf aus. Erweiterte Blutgefässe können zu einem kurzfristigen Absinken des Blutdrucks führen, was Schwindel, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme begünstigt. Auch Bewegungsmangel während der Wintermonate kann dazu beitragen, dass der Organismus im Frühling zunächst träge reagiert. In den meisten Fällen ist Frühjahrsmüdigkeit harmlos und klingt nach einigen Wochen von selbst ab.

Dennoch sollte anhaltende oder besonders ausgeprägte Erschöpfung ernst genommen werden. Wenn Müdigkeit über längere Zeit bestehen bleibt oder von weiteren Symptomen wie starker Antriebslosigkeit, Schlafstörungen oder körperlichen Beschwerden begleitet wird, kann eine medizinische Abklärung sinnvoll sein.

Völlig normal

Frühjahrsmüdigkeit ist somit weder reiner Mythos noch grundsätzlich ein Warnsignal. Sie ist Ausdruck einer natürlichen Anpassungsphase – kann jedoch im Einzelfall auch darauf hinweisen, dass der Körper zusätzliche Unterstützung benötigt. gs



Zentrum für Wirbelsäulen- und Physiotherapie

NACHHALTIG GESUND DURCH GEZIELTE THERAPIE

Seit zehn Jahren begleitet die Physiotherapie Winter in Aadorf Menschen auf ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und einem besseren Körpergefühl.

Im Zentrum steht dabei ein ganzheitlicher Ansatz: Beschwerden werden nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenspiel des gesamten Körpers verstanden. Denn oft liegt die Ursache nicht dort, wo der Schmerz spürbar ist. Ziel ist es, diese Zusammenhänge zu erkennen und den Körper nachhaltig ins Gleichgewicht zu bringen – individuell, achtsam und wirkungsvoll. Das vielfältige Therapieangebot ermöglicht eine gezielte und persönliche Behandlung. Von manueller Therapie über medizinische Trainingstherapie bis hin zu spezialisierten Methoden wird jede Therapie auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt. Die Behandlungen erfolgen durch engagierte, diplomierte Fachpersonen mit fundierten Zusatzausbildungen. Auch nach Operationen oder Verletzungen wird der Körper dabei unterstützt, sich optimal zu erholen und Fehlbelastungen frühzeitig zu vermeiden.

Ergänzend stehen moderne Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung. Innovative Geräte mit digitaler Unterstützung helfen, Kraft, Stabilität und Gleichgewicht präzise zu analysieren und gezielt aufzubauen. Mit Sensopro bietet die Praxis zudem ein effektives Training für Koordination und Balance – geeignet für jedes Alter und jedes Niveau. Besonders geschätzt wird die angenehme, persönliche Atmosphäre. Der Trainingsbereich verbindet moderne Ausstattung mit einem ruhigen Umfeld, in dem sich Menschen wohlfühlen und motiviert an ihren Zielen arbeiten können. Flexible Trainingsmöglichkeiten und die Anerkennung durch Qualicert machen das Angebot zusätzlich attraktiv. Die Physiotherapie Winter ist damit seit zehn Jahren ein Ort, an dem Gesundheit aktiv gefördert wird – mit Kompetenz, Erfahrung und viel Engagement für das Wohl jedes Einzelnen.



Physiotherapie Winter
Bahnhofstrasse 2
8355 Aadorf
Tel. 052 365 21 77
www.physiotherapie-winter.ch

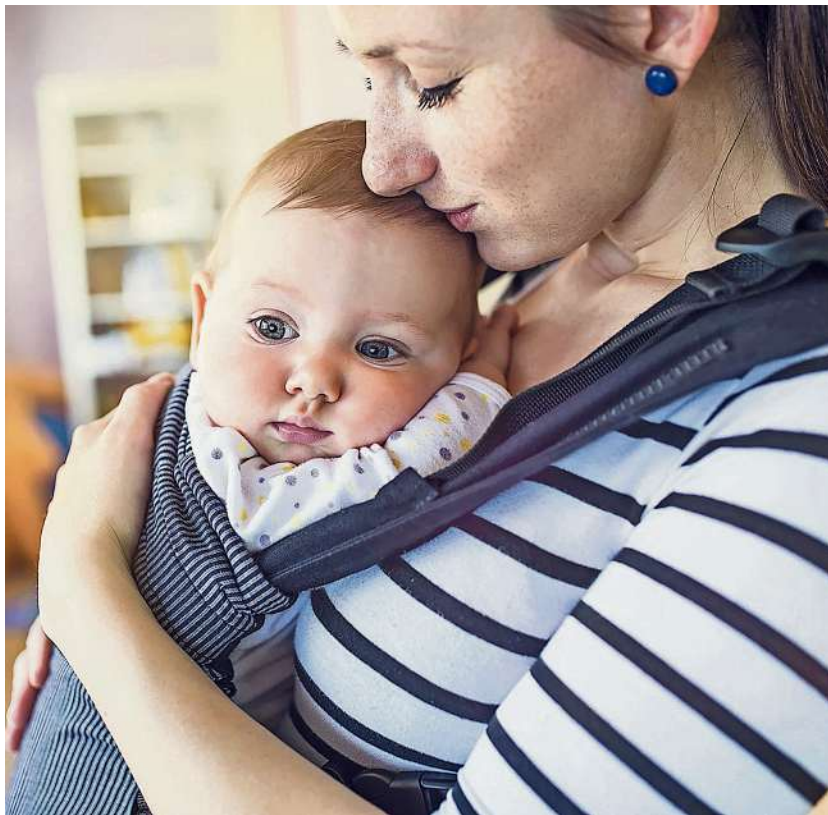


**GESUCHT
PHYSIOTHERAPEUT:IN
80–90%**

Wir bieten Dir
Wertschätzende Atmosphäre
5 Wochen Ferien
Überdurchschnittliche Entlohnung

Wir wünschen uns
Dipl. Physiotherapeut/in FH/BSc
SRK-anerkanntes ausländisches Diplom

Bewerbung an:
claudius@physiotherapie-winter.ch



Von der Jugend über den Kinderwunsch bis in die Wechseljahre

EINFÜHLSAME BEGLEITUNG IN JEDER LEBENSPHASE

Zusammen mit der Frauenklinik der Spital Thurgau AG behandelt und betreut Sie das milagro in Kreuzlingen in den unterschiedlichen Lebenslagen. In unseren spezialisierten Sprechstunden bieten wir eine altersgerechte, einfühlsame und fachlich fundierte Betreuung. Vertrauliche Gespräche in geschütztem Rahmen haben bei uns oberste Priorität.

Kindes- und Jugendalter – Begleitung in einer sensiblen Entwicklungsphase

Die körperliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter wirft häufig Fragen auf. Veränderungen in der Pubertät, Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation oder Unsicherheiten im Bereich Sexualität und Verhütung sowie Fehlbildungen der weiblichen Genitale sind zentrale Themen dieser Lebensphase.

Kinderwunsch – Wege zur Unterstützung und neue Perspektiven

Der Wunsch nach einem eigenen Kind gehört für viele Menschen zu den wichtigsten Lebenszielen. Wenn sich eine Schwangerschaft jedoch trotz regelmässiger Versuche über längere Zeit nicht einstellt, kann dies sehr belastend sein.

Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein und sowohl bei der Frau als auch beim Mann liegen. Häufige Gründe sind zum Beispiel hormonelle Veränderungen, Zyklusstörungen, Probleme mit dem Eisprung, Veränderungen der Eileiter oder eine eingeschränkte Spermienqualität. In vielen Fällen spielen auch mehrere Faktoren zusammen.

Der erste Schritt ist eine gründliche medizinische Abklärung. Dabei werden unter anderem der Hormonhaushalt, der Zyklusverlauf sowie mögliche körperliche Ursachen untersucht. Auch eine Untersuchung des Partners gehört in der Regel dazu, um ein umfassendes Bild zu erhalten.

Die gute Nachricht: Die moderne Medizin bietet heute zahlreiche Möglichkeiten, Paare auf ihrem Weg zum Wunschkind zu unterstützen. In den Sprechstunden des milagro und der Frauenklinik der Spital Thurgau AG bieten wir neben der gründlichen medizinischen Abklärung folgende Behandlungen an:

- Abklärung und Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch:
 - Samenübertragung (Insemination)
 - In-Vitro-Fertilisation (IVF) *
 - ICSI (Intracytoplasmatische Spermieninjektion) *
- Beratung, Abklärung und Begleitung bei wiederholten Fehlgeburten
- Beratung betreffend Fertilitätserhalt (z.B. vor Krebstherapien)

- Fertilitäts-erhaltende Spermienkryokonservierung *
- Fertilitäts-erhaltende Eizellentnahme und Eizellkryokonservierung *
- Psychosomatische Sprechstunde und psychosoziale Kinderwunschberatung
- Hodenbiopsie und Spermienextraktion (TESE) in Zusammenarbeit mit den urologischen Fachärzten
- Fertilitätschirurgie und Behandlung bei Endometriose
- Social freezing (Einfrieren von Eizellen) *

Menopause – eine neue Lebensphase verstehen und gut begleiten

Die Menopause ist ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau. Dennoch ist sie für viele mit Fragen, Unsicherheiten oder körperlichen Veränderungen verbunden. In unseren Sprechstunden ist es uns wichtig, Frauen in dieser Lebensphase kompetent zu begleiten und verständlich über die Veränderungen im Körper zu informieren.

Während dieser Phase können unterschiedliche Beschwerden auftreten. Viele Frauen berichten über Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme. Auch Veränderungen der Haut, der Schleimhäute oder des Zyklus sind möglich. Manche Frauen spüren nur wenig davon, andere erleben diese Zeit als körperlich oder emotional herausfordernd. Die moderne Medizin bietet heute zahlreiche Möglichkeiten, Frauen in dieser Phase zu unterstützen.

Je nach persönlicher Situation kommen unterschiedliche Ansätze in Frage. Dazu gehören Lebensstil- und Ernährungsberatung, pflanzliche Präparate oder – wenn sinnvoll – eine individuell abgestimmte hormonelle Therapie. Welche Behandlung am besten geeignet ist, hängt immer von den persönlichen Beschwerden, der gesundheitlichen Vorgeschichte und den individuellen Bedürfnissen ab.

Wir sind für Sie da – in jeder Lebensphase. Ihren Termin vereinbaren Sie unkompliziert über die Sekretariate des milagro oder der Frauenklinik der Spital Thurgau AG.

* am Standort milagro



Kantonsspital Frauenfeld
Pfaffenholzstrasse 4
8500 Frauenfeld
+41 (0)58 144 77 11
www.stgag.ch



Frauenklinik



milagro

milagro
Kinderwunsch- und Hormonzentrum
Hauptstrasse 54
8280 Kreuzlingen
+41 (0)71 672 46 46
www.milagro.ch
sekretariat@milagro.ch



milagro AG



Ärztliche Leitung des milagro: Dr. med. Christiane Anthon und Dr. med. Nina Kiep



MEHR ALS NUR EIN SCHÖNES LÄCHELN

Gesunde Zähne sind weit mehr als ästhetisch. Sie schützen vor Krankheiten, unterstützen die Verdauung und tragen entscheidend zu Wohlbefinden und Selbstvertrauen bei.

Gesunde Zähne sind ein zentraler Bestandteil der allgemeinen Gesundheit. Regelmässige Kontrolle beim Zahnarzt, gründliche Pflege und richtige Ernährung tragen dazu bei, Karies, Zahnfleischentzündungen und langfristige Schäden zu vermeiden. Dabei spielen nicht nur das Zähneputzen und Zahnseide eine Rolle, sondern auch die Auswahl zahngesunder Lebensmittel, die den Zahnschmelz stärken und das Mundmilieu stabil halten. Zahnprobleme wirken sich oft über den Mund hinaus aus. Entzündungen können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes erhöhen. Ein gesundes Gebiss unterstützt zudem die Verdauung, da gut gekauten Essen besser verarbeitet wird. Auch das Selbstbewusstsein profitiert: Ein gepflegtes Lächeln beeinflusst, wie Menschen wahrgenommen werden, und steigert die Lebensqualität spürbar. Prävention ist der Schlüssel. Wer regelmässig seine Zähne kontrollieren lässt, kleine Probleme frühzeitig erkennt und auf eine ausgewogene Mundhygiene achtet, legt den Grundstein für ein starkes und gesundes Gebiss – ein Lächeln, das nicht nur schön aussieht, sondern auch gesund bleibt.

gs



Ihre Familien-Zahnarztpraxis in Amriswil und Oberuzwil

TRETEN SIE MIT EINEM LÄCHELN EIN, WIR LÄCHELN ZURÜCK

Ein gesundes Lächeln ist Ausdruck von Lebensfreude und Wohlbefinden. Bei FamilyDent steht der Mensch im Mittelpunkt – mit moderner Zahnmedizin, viel Erfahrung und einem Team aus Fachspezialisten, das Behandlungen kompetent und einfühlsam begleitet.

Interview mit Dr. med. dent. Ivo Müller und Dr. Stefano Troiani

Herr Dr. Müller, wofür steht FamilyDent?

Für uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Ein Zahnarztbesuch soll nicht nur medizinisch überzeugen, sondern auch menschlich angenehm sein. Deshalb legen wir grossen Wert auf eine freundliche Atmosphäre, moderne Behandlungsmethoden und eine persönliche Betreuung.

Was zeichnet Ihre Praxis besonders aus?

Dr. Ivo Müller: Ein wichtiger Punkt ist unser Team. Bei FamilyDent arbeiten sieben Fachspezialisten zusammen. Dadurch können wir ein sehr breites Spektrum der modernen Zahnmedizin anbieten und gleichzeitig auf fundierte Fachkompetenz zurückgreifen. Unsere Patientinnen und Patienten erhalten praktisch alles aus einer Hand – von der allgemeinen Zahnmedizin über Prophylaxe und Implantologie bis hin zu komplexeren Behandlungen.

Herr Dr. Troiani, Sie sind Spezialist für Kieferorthopädie. Welche Rolle spielt dieses Fachgebiet bei FamilyDent?

Dr. Stefano Troiani: Die Kieferorthopädie ist heute für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene ein grosses Thema. Gerade bei Erwachsenen sehen wir immer häufiger den Wunsch nach einer ästhetischen und

funktionellen Zahnkorrektur. Moderne Behandlungsmethoden ermöglichen heute diskrete und komfortable Lösungen.

Viele Menschen haben Angst vor dem Zahnarzt. Wie gehen Sie damit um?

Dr. Ivo Müller: Das ist ein Thema, das wir sehr ernst nehmen. Wir haben viel Erfahrung mit Angstpatientinnen und -patienten. Hilfreich ist dabei die Behandlung mit Lachgas, die wir auch für Erwachsene anbieten. Sie sorgt für eine entspannte Atmosphäre und hilft, die Behandlung stressfrei zu erleben.

Wie flexibel sind Termine bei Ihnen möglich?

Dr. Stefano Troiani: Wir möchten uns dem Alltag unserer Patientinnen und Patienten anpassen. Deshalb bieten wir auch Abendtermine und Termine an einzelnen Samstagen an. Über unser Online-System lassen sich diese unkompliziert buchen. Unser Ziel bleibt immer gleich: moderne Zahnmedizin mit Herz und Kompetenz.



Wiesentalstrasse 11
9242 Oberuzwil

Rütistrasse 10 und
Kirchstrasse 16
8580 Amriswil



Dr. med. dent. Ivo Müller (links)
Dr. Stefano Troiani (rechts)



FIT UND AUSGEGLICHEN DURCH DEN JAHRESWECHSEL

Wenn die Tage länger werden und die Natur erwacht, spüren viele Menschen neue Energie – doch der Übergang vom Winter zum Frühling kann den Organismus auch fordern. Mit gezielten Massnahmen gelingt der Start in die warme Jahreszeit leichter und gesünder.

Mit dem Frühling beginnt für viele Menschen eine Phase des Aufbruchs. Die steigenden Temperaturen, mehr Sonnenlicht und die erwachende Natur wirken belebend und motivierend. Gleichzeitig stellt der Wechsel der Jahreszeit den Körper vor Herausforderungen. Der Organismus muss sich an veränderte Lichtverhältnisse, schwankende Temperaturen und einen neuen Tagesrhythmus anpassen. Müdigkeit, Kreislaufprobleme oder Stimmungsschwankungen sind in dieser Zeit keine Seltenheit.

Hormone steuern uns

Ein zentraler Faktor ist die Umstellung des Hormonhaushalts. Während im Winter das Schlafhormon Melatonin dominiert, wird im Frühling vermehrt Serotonin gebildet, das für Aktivität und gute Stimmung sorgt. Diese Umstellung benötigt Zeit und kann vorübergehend zu einem Ungleichgewicht führen. Der sogenannte «Frühjahrs müdigkeit» liegt genau dieses Phänomen zugrunde. Regelmässige Bewegung an der frischen Luft hilft, den Körper sanft zu aktivieren. Tageslicht unterstützt die natürliche Hormonregulation und bringt den Schlaf-Wach-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht. Bereits kurze Spaziergänge können spürbar zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Auch eine ausgewogene Ernährung mit frischen, saisonalen Lebensmitteln liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die den Körper stärken.

Basis für mehr Energie

Ebenso wichtig ist es, dem eigenen Energielevel Beachtung zu schenken. Wer sich bewusst Ruhepausen gönnt und auf ausreichend Schlaf achtet, unterstützt die natürliche Anpassung des Körpers. Entspannungstechniken wie bewusstes Atmen oder leichte Dehnübungen können helfen, innere Balance zu finden. Der Frühling bietet die ideale Gelegenheit, neue Gewohnheiten zu etablieren und alte Muster zu überdenken. Wer jetzt achtsam mit sich umgeht, legt die Basis für mehr Energie, Stabilität und Lebensfreude in den kommenden Monaten. [gs](#)



Ganzheitliches Gesundheitskonzept

NEUE PHYSIOTHERAPIE IN DER FITNESS INSEL

Die Fitness Insel in Bronschhofen erweitert ihr Angebot: Neu steht eine moderne Physiotherapie zur Verfügung. Damit wächst ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das Training, Regeneration und Therapie optimal verbindet.

Mit der Integration einer Physiotherapie baut die Fitness Island ihr Gesundheitsangebot konsequent aus. Die neue Praxis verbindet medizinische Kompetenz mit den bestehenden Trainings- und Wellnessmöglichkeiten vor Ort – ein Zusammenspiel, das in dieser Form besonders wirkungsvoll ist. Im Zentrum steht ein ganzheitlicher Ansatz. Beschwerden werden nicht isoliert behandelt, sondern im Zusammenhang mit dem gesamten Bewegungsapparat betrachtet. Ziel ist es, die Ursachen von Schmerzen zu erkennen und nachhaltig zu beheben. Dabei spielt auch die aktive Mitarbeit der Patientinnen und Patienten eine wichtige Rolle. Das Leitmotiv «Hilfe zur Selbsthilfe» begleitet die Therapie und stärkt das Verständnis für den eigenen Körper. Das Angebot umfasst ein breites Spektrum moderner Physiotherapie. Dazu gehören klassische Bewe-

gungstherapie, manuelle Techniken zur Lösung von Blockaden sowie medizinische Trainingstherapie. Ergänzt wird dies durch spezialisierte Anwendungen wie Aquatherapie im Wasser zur schonenden Mobilisation sowie Kältetherapie zur gezielten Regeneration. Ein besonderer Mehrwert ergibt sich aus der direkten Anbindung an die Infrastruktur der Fitness Insel. Training, Therapie und Regeneration greifen ineinander und ermöglichen einen durchgängigen Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Diese Kombination unterstützt nicht nur die Rehabilitation nach Verletzungen, sondern auch die langfristige Prävention. Mit der neuen Physiotherapie entsteht in Bronschhofen ein Ort, an dem Gesundheit umfassend gedacht wird – von der ersten Analyse bis zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität.



PHYSIOTHERAPIE WIL
Industriestrasse 25
9552 Bronschhofen/Wil St.Gallen
Tel. 071 577 0 777
www.physiotherapie-wil.ch



Tage der offenen Tür,
Green Days, 7.–10. Mai



Robert Hänsch,
leitender Physiotherapeut

BEWEGUNG ALS SCHLÜSSEL ZUM WOHLBEFINDEN



Solino

**Wo die
-lichkeit
zu Hause ist.**

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

ZAHNMEDIZIN auf die individuelle

art und weisse

Kluge Zahnmedizin

von Dr. Irina und Dr. Paul Kilanowski

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





Einfach abscannen
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

WILDKRÄUTER-SMOOTHIE FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Ein einfaches Rezept mit gesammelten Wildkräutern: reich an Vitaminen, schnell zubereitet und ideal für einen gesunden, natürlichen Start in den Tag.

Zubereitung:

- 1. Die Wildkräuter sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. Brennnesseln am besten mit Handschuhen pflücken und verarbeiten.
- 2. Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Banane schälen.
- 3. Alle Zutaten zusammen mit dem Wasser und dem Zitronensaft in einen Mixer geben.
- 4. Alles fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.
- 5. Den Smoothie in ein Glas füllen und frisch geniessen.



Wirkung und Gesundheit:
Wildkräuter sind reich an Vitamin C, Eisen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie können das Immunsystem unterstützen, wirken anregend auf den Stoffwechsel und liefern natürliche Energie für den Tag.

Sammeltipp:

Nur Kräuter verwenden, die sicher erkannt werden, und stets fern von Strassen oder gespritzten Flächen sammeln. Junge Blätter schmecken besonders mild und sind besser verträglich.

Variation:

Für einen süsseren Geschmack kann etwas Orangensaft oder eine zusätzliche halbe Banane hinzugefügt werden.



GESUNDE KRÄUTER UND PFLANZEN DER NATUR

Seit Jahrhunderten begleiten Kräuter und Wildpflanzen den Menschen. Sie bereichern Küche, Wohlbefinden und Naturerleben auf ganz natürliche Weise.

Kräuter und Pflanzen aus der Natur faszinieren die Menschen seit jeher. Schon lange bevor es moderne Arzneimittel gab, wurden Blätter, Blüten, Wurzeln und Samen geschätzt, um das Wohlbefinden zu unterstützen und den Alltag zu bereichern. Viele heimische Pflanzen sind nicht nur schön anzusehen, sondern werden traditionell auch wegen ihrer wohltuenden Eigenschaften verwendet. Besonders beliebt sind Kräuter wie Kamille, Pfefferminze, Salbei, Thymian oder Lavendel. Kamille wird seit Generationen für ihre sanfte, beruhigende Wirkung geschätzt. Pfefferminze begeistert mit ihrer Frische und ist als Tee ebenso beliebt wie in der Küche. Salbei und Thymian gelten als klassische Kräuter in der kalten Jahreszeit und sind feste Bestandteile vieler Hausrezepte. Lavendel wiederum ist für seinen angenehmen Duft bekannt und wird oft mit Ruhe und Entspannung verbunden. Auch Wildpflanzen wie Brennnessel, Löwenzahn oder Spitzwegerich erleben heute eine neue Wertschätzung. Sie wachsen oft direkt vor unserer Haustür und zeigen, wie reichhaltig die Natur sein kann. Viele dieser Pflanzen werden in Tees, Salben, Ölen oder als Zutat in Speisen verwendet. Trotz aller Wertschätzung gilt: Nicht jede Pflanze ist automatisch harmlos. Wer Kräuter sammelt oder anwendet, sollte Arten sicher bestimmen und sich gut informieren. Richtig genutzt, sind Kräuter und Pflanzen ein wertvoller Teil natürlicher Gesundheit, regionaler Tradition und eines achtsamen Lebensstils.

aw



Für Muskeln und Gelenke.

IN DER WURZEL LIEGT DIE KRAFT

Seit Generationen vertrauen Menschen auf die Heilkraft der Wallwurz. In einem fettfreien Gel aus frischen, biologisch angebauten Wurzeln entfaltet sie ihre natürliche Wirkung direkt auf der Haut.

Traditionell
Der Wallwurz, botanisch Symphytum officinale L., wird seit Jahrhunderten traditionell verwendet. Für das pflanzliche Gel von Dr. Andres werden die wertvollen 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.



Das Forte Gel zieht vollständig ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl.

Biologisch
Die Wurzeln stammen ausschliesslich aus kontrolliert Bio-Anbau im Berner Emmental. Dort wird zum optimalen Zeitpunkt geerntet. «Die Inhaltsstoffe der Wallwurz sind empfindlich», erklärt Dr. Andres. Die frischen Wurzeln werden unmittelbar nach der Ernte schonend weiterverarbeitet, damit ihre wertvollen Bestandteile erhalten bleiben.

Persönlich
Auch bei der Extraktion geht das Team um Dr. Andres keine Kompromisse ein. «Für einen guten Extrakt wird ein Gemisch aus Wasser und Ethanol verwendet, ein Lösungsmittel an das der menschliche Organismus seit jeher gewöhnt ist. Das macht das Produkt gut verträglich. Das geheime Verfahren bewahrt nicht nur die Natürlichkeit des Produkts, sondern sorgt auch für eine gute Verträglichkeit.

Natürlich
Das Ergebnis ist ein konzentriertes Wallwurzextraktgel, das schnell einzieht und die Haut angenehm feucht hält. Für alle, die auf die Kraft der Pflanzen und die Reinheit natürlicher Inhaltsstoffe setzen und auf echte Schweizer Qualität.



Dr. Andres Pharma AG
www.dr-andres.ch



In Apotheken und Drogerien erhältlich oder online bestellen und direkt nach Hause liefern lassen.

Gesunde Füsse für mehr Bewegungsfreude

FIT VON DEN ZEHEN AUFWÄRTS

Unsere Füße tragen uns täglich durchs Leben – oft ohne, dass wir ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken. Die richtigen Schuhe und bewusste Fussgymnastik können Beschwerden vorbeugen, Haltung und Wohlbefinden verbessern.

Füsse sind wahre Alleskönner. Sie stützen, dämpfen und halten den Körper im Gleichgewicht – und doch schenken viele Menschen ihnen erst Aufmerksamkeit, wenn Schmerzen oder Probleme auftreten. Überlastung, Fehlstellungen oder unpassendes Schuhwerk führen schnell zu Beschwerden, die sich auf Gelenke, Rücken und Haltung auswirken können.

Tipp: Barfuss laufen

Der Schlüssel liegt in der Kombination aus bewusster Bewegung und geeignetem Schuhwerk. Regelmässige Fussgymnastik stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und unterstützt die natürliche Abrollbewegung. Übungen wie Zehenkrallen, Fersenheben oder Barfusslaufen auf unterschiedlichen Untergründen aktivieren kleine Muskeln, die im Alltag oft vernachlässigt werden, und beugen Fehlstellungen vor.

Füsse im Auge behalten

Schuhe haben dabei eine entscheidende Funktion. Sie sollten nicht nur bequem sein, sondern auch die individuelle Fussform respektieren, ausreichend Dämpfung bieten und den Fuss stabil führen. Ein zu enger oder harter Schuh kann Druckstellen, Hühneraugen oder Blasen verursachen und langfristig die Haltung negativ beeinflussen. Auch wechselnde Schuhmodelle für unterschiedliche Aktivitäten – Alltag, Sport, Freizeit – tragen zur Gesundheit der Füsse bei.

Darüber hinaus spielt die Pflege eine wichtige Rolle. Füße benötigen Hygiene, Feuchtigkeit und regelmässige Kontrolle, um Hautveränderungen, Hornhaut oder Infektionen frühzeitig zu erkennen. Wer seine Füße achtet und bewusst behandelt, steigert nicht nur den Komfort beim Gehen, sondern unterstützt auch den gesamten Bewegungsapparat. Gesunde Füße sind die Basis für Mobilität, Balance und Lebensqualität. Wer ihnen Aufmerksamkeit schenkt, profitiert von mehr Leichtigkeit beim Gehen, besserer Haltung und einem rundum angenehmen Körpergefühl – Tag für Tag.

gs





Schönheits Oase
Ursula Benz

Büfelderstrasse 1 – 8370 Sinnach
Mobil 079 412 47 17
info@schoenheitsoase-benz.ch
www.schoenheitsoase-benz.ch

Termine und Beratungen nach telefonischer Vereinbarung!

◆ **Lymphdrainage mit Kryo** ◆

- ❄ Top-Behandlung
- ❄ Effektive Schmerzreduktion
- ❄ Entzündungshemmend
- ❄ Entspannte Massage
- ❄ Perfekte Regeneration
- ❄ Die erste Lymphdrainage mit Kältetherapie
- ❄ Bei Schmerzen in den Beinen
- ❄ Bei Lipödem, wie auch Cellulite

Infos Schönheitsoase: **079 412 47 17**





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



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
www.zahnarzt-oswald.ch



Wünschst du dir mehr
Leichtigkeit & Wohlbefinden?

Nutze die Kraft der
Energie und entdecke
uralte Heilmethoden!

- ✓ LINDERUNG VON
BESCHWERDEN
- ✓ BLOCKADEN
SANFT LÖSEN
- ✓ SELBSTTHEILUNG
AKTIVIEREN

Praxis für Energiearbeit - Julia Braunwalder
Grundgasse 7a
9500 Wil
info@juliabraunwalder.ch







Herzlich Willkommen

www.komplementaermedizin.wil.ch

Tag der offenen Tür

**Samstag, den 25. April 2026
10 – 16 Uhr**

Claudia Spiess, Stoffwechsel-Beraterin www.megasana.ch
«Essen, was Dein Körper wirklich braucht» Jeder ist einzigartig. Auf den individuellen Typ abgestimmt, sollte auch die Ernährung sein. Nach 20 Jahren nun auch in Wil.
Stoffwechsel-Typenbestimmung

Elisabeth Lisa Kellenberger, Craniosacrale Körperarbeit
Heilung ist Selbstheilung – genau da setzte die craniosacrale Körperarbeit an. Erfahren Sie mehr über diese Kräfte ihres Körpers.

Entdecken Sie unsere Welt – wir freuen uns auf Sie.
Buffet mit Snacks und Getränken





Bronchoferstrasse 16 9500 Wil



Stark nach Aussen – Kritisch nach Innen?

Mitten im Leben – und doch im ständigen Kampf mit dir selbst?

- Ist dein Spiegelbild eher Kritik als Freude?
- Drehen sich deine Gedanken ständig um Zweifel, Verzicht und Selbstoptimierung?
- Bist du müde vom Kampf gegen dich selbst?

Angela Voser 079 742 95 42 seelenstoff.ch



Es geht auch anders!
Entwickle ein entspanntes Verhältnis zu dir selbst und finde gelassen in deinen Wohlfühlkörper.



TCM Qimesana

Traditional Chinese Medizin



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



Wiler Nachrichten

Unsere nächste «Gesundheitszeitung» erscheint am 1. Oktober 2026



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



GESUNDHEITSZEITUNG

26 Donnerstag 27 Freitag

Gesundheits-Check!

dinigitig.ch by Wiler Nachrichten Wiler Nachrichten

Herausfordernde Lebenssituationen

WARUM TEILHABE DIE GESUNDHEIT STÄRKT

Soziale Integration und sinnvolle Aufgaben wirken sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Studien zeigen: Wer sich eingebunden fühlt, lebt nicht nur zufriedener, sondern bleibt auch körperlich und mental stabiler.

Gesundheit ist weit mehr als eine medizinische Frage. In den letzten Jahren hat die Forschung zunehmend gezeigt, wie stark soziale Faktoren das Wohlbefinden beeinflussen. Das Gefühl, dazuzugehören, gebraucht zu werden und den Alltag aktiv mitzugestalten, wirkt sich direkt auf Körper und Psyche aus.

Lebenszufriedenheit
Menschen, die regelmässig soziale Kontakte pflegen und in eine Gemeinschaft eingebunden sind, berichten deutlich häufiger von Lebenszufriedenheit und innerer Stabilität. Gleichzeitig sinkt das Risiko für Depressionen, Angstzustände und chronischen Stress. Auch körperlich zeigen sich positive Effekte: Ein aktiver Alltag kann das Herz-Kreislauf-System stärken und das Immunsystem unterstützen. Ein zentraler Punkt ist die sogenannte Selbstwirksamkeit – das Erleben, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können. Wer Aufgaben übernimmt, Verantwortung trägt oder Fortschritte erlebt, stärkt sein Selbstvertrauen. Dieses Gefühl wirkt wie ein Schutzfaktor für die mentale Gesundheit und hilft, schwierige Lebenssituationen besser zu bewältigen.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zudem, dass strukturierte Tagesabläufe eine wichtige Rolle spielen. Feste Zeiten, klare Aufgaben und wiederkehrende Abläufe geben Orientierung und Sicherheit. Besonders für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen kann dies stabilisierend wirken und den Alltag erleichtern.

Wertschätzung
Auch die Qualität der Beziehungen ist entscheidend. Wertschätzende Begegnungen und ein respektvolles Miteinander fördern nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern tragen langfristig zu einer besseren Gesundheit bei.

So wird deutlich: Teilhabe, soziale Integration und sinnvolle Beschäftigung sind keine «weichen Faktoren», sondern zentrale Bausteine eines gesunden Lebens. Sie stärken die Resilienz, fördern die Lebensqualität und leisten einen wichtigen Beitrag zu einem stabilen körperlichen und psychischen Gleichgewicht. gs



Stiftung Heimstätten Wil: Dezentrales Wohnen

SELBSTSTÄNDIG WOHNEN – BEGLEITET IM ALLTAG

Viele unserer Bewohner*innen leben in eigenen Wohnungen, Studios oder WGs und gestalten ihren Alltag weitgehend selbstständig. Das dezentrale Wohnen ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben mit Unterstützung im Alltag, auch wenn es um gesundheitliche Fragen geht.

Selbstständig wohnen bedeutet für viele Bewohner*innen, den Alltag eigenständig zu organisieren. Dazu gehören Einkaufen, Termine koordinieren oder administrative Aufgaben erledigen. Fachpersonen der Stiftung Heimstätten Wil begleiten sie dabei und stehen unterstützend zur Seite. So kann selbstständiges Wohnen langfristig gelingen. Gerade im Gesundheitsbereich sind oft mehrere Ansprechpartner*innen beteiligt. Dazu gehören Hausärzt*innen, Fachärzt*innen, Psychiater*innen, Psycholog*innen oder weitere Therapeut*innen. So entsteht ein Netzwerk von Fachpersonen. Bewohner*innen werden dabei unterstützt, den Überblick zu behalten und ihre Anliegen einzubringen. Die Fachpersonen helfen zum Beispiel dabei, Arzttermine vorzubereiten, medizinische Informationen verständlicher zu machen oder Fragen an Ärzt*innen und Therapeut*innen zu formulieren. Wenn mehrere Fachpersonen gleichzeitig beteiligt sind, wird die Koordination schnell komplex. Die Begleitung hilft dann, den Überblick zu behalten, Fragen zu klären und wichtige Anliegen einzubringen. Für die Gesundheit der Klient*innen ist diese Unterstützung besonders wichtig. Ziel der Begleitung ist es, Bewohner*innen darin zu stärken, ihr Leben und auch ihre Gesundheit möglichst eigenständig zu gestalten. Die Fachpersonen begleiten sie dabei auch in komplexen gesundheitlichen Fragestellungen. Dabei entstehen Spannungs-

felder, etwa wenn Selbstbestimmung und gesundheitliche Verantwortung gegeneinander abgewogen werden müssen. Die Fachpersonen unterstützen dort, wo es nötig ist. Gleichzeitig achten sie darauf, dass Bewohner*innen möglichst viel selbst entscheiden und gestalten können. So entsteht eine ganzheitliche Begleitung. Sie ist auf die jeweiligen Bedürfnisse der Bewohner*innen abgestimmt und ermöglicht ein möglichst eigenständiges, vitales und gesundes Leben.



Eine Bewohnerin im Gespräch mit einer Fachperson im dezentralen Wohnen der Stiftung Heimstätten Wil.



Stiftung Heimstätten Wil
Zürcherstrasse 30
9500 Wil
Tel. 071 913 17 17
www.heimstaettenwil.ch



Hirngesundheit: So beugen Sie Demenz vor

Das Gehirn ist ein komplexes Organ und die Schaltzentrale für unser Gedächtnis. Mit zunehmendem Alter fragen sich viele Menschen, wie sie ihr Gehirn fit halten können. Die folgenden Aspekte helfen dabei, das Risiko für Demenz zu senken und geistig leistungsfähig zu bleiben.

Regelmässige körperliche Aktivität

Regelmässige körperliche Aktivität ist eine der wirksamsten Massnahmen zur Demenzprävention. Studien belegen, dass Bewegung die Durchblutung des Gehirns fördert, das Wachstum neuer Nervenzellen anregt und Entzündungen reduziert. Besonders empfehlenswert sind Spaziergänge, Velofahren, Schwimmen oder Tanzen. Schon 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag können das Demenzrisiko erheblich senken.

Ausgewogene Ernährung für ein starkes Gehirn

Auch die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle. Die sogenannte Mediterrane Ernährung, reich an Gemüse, Obst, Nüssen, Vollkornprodukten, Olivenöl und Fisch, hat sich als besonders förderlich für die Gehirngesundheit erwiesen. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinsamen wirken entzündungshemmend und schützen die Nervenzellen. Vermeiden sollte man hingegen stark verarbeitete Lebensmittel, zu viel Zucker und gesättigte Fette, da sie das Risiko für Gefässerkrankungen und damit auch für Demenz erhöhen können.

Geistige Aktivität und soziale Kontakte

Wer sein Gehirn stetig fordert, hält es jung. Lesen, Musik hören oder selbst Musik machen, Rätsel lösen, Spiele spielen oder Neues lernen, zum Beispiel eine neue Sprache, stimulieren das Denkvermögen. Auch soziale Aktivitäten wie Gespräche mit Freundinnen und Freun-



Bildquelle: Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Soziale Aktivitäten sind wichtig. Einsamkeit erhöht das Risiko für Demenz.

den, Vereinsarbeit oder gemeinsame Unternehmungen sind wichtig. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Einsamkeit das Demenzrisiko deutlich erhöht. Regelmässiger Austausch mit anderen Menschen hingegen stimuliert das Gehirn und fördert die geistige Gesundheit.

Gesunder Schlaf und Stressabbau

Erholsamer Schlaf ist essenziell für die Regeneration des Gehirns. Während des Schlafs werden schädliche Ablagerungen aus den Nervenzellen abgebaut. Expertinnen und Experten empfehlen mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht. Ebenso schadet chronischer Stress der Gehirngesundheit, da er Entzündungen im Körper fördert. Entspannungstechniken wie zum Beispiel Meditation, Atemübungen oder Yoga

können helfen, Stress abzubauen und das Gedächtnis zu stärken.

Bluthochdruck, Diabetes und Cholesterin im Blick behalten

Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen das Risiko für Demenz. Daher ist es wichtig, den Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinspiegel regelmässig kontrollieren zu lassen. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und Bewegung hilft, diese Risikofaktoren in Schach zu halten. Was gut ist für die Herzgesundheit, ist auch für die Hirngesundheit gut.

Hör- und Sehvermögen prüfen lassen

Unbehandelter Hörverlust und abnehmende Sehkraft können das Demenzrisiko erhöhen. Sinnesbe-

einträchtigungen begünstigen sozialen Rückzug und verringern die geistige Anregung. Deshalb ist es sinnvoll, das Hör- und Sehvermögen frühzeitig überprüfen zu lassen. Hörgeräte und angepasste Sehhilfen können die Lebensqualität verbessern und dazu beitragen, das Gehirn aktiv zu halten.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse

Aktuelle Studien zeigen, dass bestimmte Lebensstilfaktoren nicht nur das Risiko für Demenz senken, sondern sogar bereits bestehende kognitive Einschränkungen verlangsamen können. Forschende haben herausgefunden, dass eine Kombination aus ausgewogener Ernährung, regelmässiger Bewegung und geistiger Aktivität die Gehirnleistung verbessert und den Abbau von Nervenzellen verlangsamt. Eine gross angelegte Studie ergab, dass eine konsequente Kombination dieser Massnahmen das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen um bis zu 45 Prozent senken kann.

Fazit: Vorbeugen lohnt sich

Es gibt keine Garantie, Demenz vollständig zu verhindern, doch durch einen gesunden Lebensstil kann das Risiko deutlich gesenkt und die Entstehung hinausgezögert werden. Regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung, geistige Herausforderungen, soziale Kontakte, guter Schlaf und Stressbewältigung sind wichtige Säulen der Gehirngesundheit.

Beginnen Sie noch heute mit kleinen Veränderungen – Ihr Gehirn wird es Ihnen danken!

In Balance älter werden

Informationen und verschiedene Angebote, um auch mit zunehmendem Alter gesund zu bleiben, finden Sie bei ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung: www.zepra.info/gesundheits-im-alter

Demenzprävention

Weitere Informationen rund um die Prävention von Demenz finden Sie bei Alzheimer Schweiz (in der Rubrik «Über Demenz» unter dem Stichwort «Prävention»): www.alzheimer-schweiz.ch



Bildquelle: Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Beratung und Begleitung bei Demenz

Alzheimer St.Gallen und beider Appenzell engagiert sich für ein gutes Leben mit Demenz und bietet Beratung, Begleitung und viele weitere Angebote für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen:

Tel. 071 223 10 46
info.sga@alz.ch
www.alzsga.ch



Regelmässiger Austausch mit Freunden, Familie und Bekannten ist gut für das Gehirn.

Bildquelle: Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen



Nicht allein mit Demenz. Hilfe leicht gefunden.

Finden Sie Hilfe in schwierigen Zeiten.
Gezielt, einfach, passend!



findhelp.ch

