

IHR RATGEBER FÜR EIN GESUNDES LEBEN

GESUNDHEITS ZEITUNG



1. Oktober 2026

Hörtechnik, die zu Ihnen passt

Individuelle Anpassung für natürliches Hören



David Hauser, Hörgeräteakustiker mit eidg. Fachausweis und Geschäftsführer

Seit mehr als neun Jahren steht Hörtechnik Hauser in Wil und Umgebung für persönliche Beratung, moderne Hörtechnik und individuelle Lösungen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht einfach das Hörgerät, sondern der Mensch, der es trägt. Denn jedes Gehör ist anders – und eine gute Hörversorgung beginnt mit einer genauen Analyse und einer persönlichen Beratung.

So finden Sie bei Hörtechnik Hauser Ihr passendes Hörgerät

Am Anfang einer Hörversorgung steht eine umfassende Höranalyse. Mit moderner Messtechnik wird das individuelle Hörprofil ermittelt. Gleichzeitig geht es darum, den Alltag der Kundinnen und Kunden kennenzulernen: Wo treten Schwierigkeiten auf? Beim Gespräch mit der Familie, beim Telefonieren, beim Fernsehen, bei Musik oder in einer Umgebung mit vielen Menschen und Hintergrundgeräuschen? Erst aus dem Zu-

sammenspiel dieser Informationen ergibt sich ein klares Bild davon, welche Hörlösung sinnvoll ist. Dabei spielt auch die Bauform des Hörgerätes eine wichtige Rolle. Hörtechnik Hauser arbeitet mit verschiedenen modernen Hörsystemen namhafter Hersteller und kann dadurch unterschiedliche Bedürfnisse und Hörsituationen berücksichtigen.

Drei Bauformen – unterschiedliche Möglichkeiten

Eine besonders diskrete Lösung sind Im-Ohr-Hörgeräte (IdO). Bei diesen Systemen befindet sich die gesamte Technik in einem kleinen Gehäuse, das teilweise oder vollständig im Gehörgang sitzt. Für einen optimalen Sitz wird ein individueller Ohrabdruck angefertigt. Auf dieser Grundlage wird die Gehäuseschale speziell für den jeweiligen Gehörgang gefertigt und mit moderner Lasertechnologie präzise angepasst. Je nach Modell und Hörsituation können solche Geräte nahezu unsichtbar getragen werden.

Eine weitere Möglichkeit sind RIC-Hörgeräte. RIC steht für «Receiver in Canal»: Das eigentliche Hörgerät sitzt hinter dem Ohr, während sich der Lautsprecher direkt im Gehörgang befindet. Dadurch lässt sich eine besonders kleine und diskrete Bauform mit einer hohen Leistungsfähigkeit verbinden. Je nach verwendetem Hörer können RIC-Systeme bei unterschiedlichen Graden einer Hörminderung eingesetzt werden.

Daneben gibt es klassische Hinterdem-Ohr-Hörgeräte (HdO). Sie werden, wie der Name bereits sagt, hinter dem Ohr getragen. Moderne Geräte dieser Bauart sind heute sehr kompakt und unauffällig. Bei Varianten mit externem Lautsprecher wird dieser

in den Gehörgang geführt, wodurch eine natürliche Klangwahrnehmung ermöglicht wird. Andere HdO-Systeme werden über einen Schallschlauch und eine individuell gefertigte Oto-plastik mit dem Ohr verbunden.

Welche Bauform am besten geeignet ist, hängt unter anderem vom Hörverlust, der Anatomie des Ohres, den persönlichen Wünschen und den alltäglichen Anforderungen ab. Genau deshalb gibt es bei Hörtechnik Hauser nicht «das eine» Hörgerät, sondern die Suche nach der Lösung, die individuell zum Menschen passt.

Präzise Anpassung für natürliches Hören und mehr Lebensqualität

Die Auswahl des Hörgerätes ist jedoch erst der Anfang. Entscheidend ist die individuelle Anpassung. Mit modernen Verfahren wie Aurelia, Revoloud und ACALES können die Hörsysteme besonders differenziert eingestellt werden. Neben der Hörkurve werden dabei auch die persönliche Lautheitswahrnehmung und die Höranstrengung berücksichtigt.

Das Ziel ist nicht, die Welt einfach lauter zu machen. Stimmen sollen klarer verständlich werden, Umgebungsgeräusche ausgewogen bleiben und das Hören möglichst natürlich und entspannt wirken. In einem speziellen Anpassraum können zudem unterschiedliche Alltagssituationen simuliert und die Einstellungen gezielt optimiert werden.

Technik, die sich dem Alltag anpasst

Moderne Hörgeräte sind heute kleine technische Begleiter mit zahlreichen Funktionen. Je nach Modell können sie sich automatisch an unterschiedliche Hörsituationen anpassen und sich drahtlos mit Smartphones, Fern-

sehern oder anderem Zubehör verbinden. Wiederaufladbare Akkus sorgen zusätzlich für Komfort im Alltag.

Bei Hörtechnik Hauser können verschiedene Hörgeräte ausprobiert werden. So zeigt sich nicht nur im Fachgeschäft, sondern auch im täglichen Leben, welche Lösung am besten zu den eigenen Hörgewohnheiten passt.

Erleben Sie die modernste Hörtechnik: das Signia Pure C&G MaX

Ein Beispiel für die nächste Generation moderner Hörtechnik ist das **Signia Pure C&G MaX** – die ersten Hörgeräte mit Acoustic Intelligence™. Die intelligente Technologie ist im Universalprogramm aktiv und passt sich automatisch an unterschiedliche Hörsituationen an, sodass ein manueller Programmwechsel nicht nötig ist. Gleichzeitig bietet das Hörsystem volle Konnektivität mit Bluetooth® Classic, LE Audio und ist für Auracast vorbereitet. Mit



einer Akkulaufzeit von bis zu 30 Stunden und der Signia App als intelligentem Begleiter verbindet das Pure C&G MaX Komfort, Konnektivität und moderne Hörtechnologie. So wird es zu einem zuverlässigen Begleiter im Alltag – beim Gespräch, unterwegs, beim Telefonieren oder beim Geniessen von Musik.

Überzeugen Sie sich persönlich von den Möglichkeiten moderner Hörtechnik. Besuchen Sie uns in Wil und nehmen Sie sich Zeit für einen unverbindlichen, kostenlosen Hörtest.

Unser erfahrenes Team nimmt sich die Zeit, Ihr Gehör ganzheitlich zu betrachten und alle Faktoren zu berücksichtigen, die für Ihr Hörerlebnis entscheidend sind.

Profitieren Sie jetzt von unserem Aktionsangebot: Entscheiden Sie sich bis zum 30.11.2026 für ein Hörgerät* und sichern Sie sich 800 Franken Rabatt auf Ihren Kauf.



Wir freuen uns darauf, Sie persönlich in unserem Fachgeschäft begrüßen und beraten zu dürfen.

Hören ist mehr als Sprachverstehen

Erleben Sie die ersten Hörgeräte mit Acoustic Intelligence™

800 Franken
Rabatt auf
Hörgeräte*
Aktionszeitraum
bis zum 30.11.2026

- ✓ Volle Konnektivität – Bluetooth® Classic, LE Audio, Auracast-ready
- ✓ KI immer aktiv im Universalprogramm – kein Programmwechsel nötig
- ✓ Akkulaufzeit bis zu 30 Stunden
- ✓ Signia One App als intelligenter Begleiter

Entdecken Sie die Möglichkeiten moderner Hörtechnik und erleben Sie, wie individuell gutes Hören sein kann.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für einen kostenlosen Hörtest oder eine unverbindliche Beratung.



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



KRAFT TANKEN FÜR DIE KOMMENDEN MONATE

Liebe Leserinnen und Leser

Der Herbst lädt uns ein, einen Gang zurückzuschalten, durchzuatmen und zugleich bewusst auf unsere Gesundheit zu achten. Während die Natur in ihren schönsten Farben leuchtet, beginnt auch die Zeit, in der unser Körper besondere Aufmerksamkeit verdient.

In dieser Ausgabe finden Sie wertvolle Anregungen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken, aktiv bleiben und mit Energie und Lebensfreude durch die kühleren Monate kommen. Ob Ernährung, Bewegung, Grippeimpfung oder Wohlbefinden: Mit kleinen Schritten lässt sich oft Grosses für die eigene Gesundheit bewirken.

Nutzen Sie die kommenden Wochen, um sich selbst etwas Gutes zu tun und neue Impulse für einen gesunden Alltag mitzunehmen. Denn Gesundheit ist die Grundlage für Lebensqualität, Wohlbefinden und Freude im täglichen Leben.

Wir wünschen Ihnen einen farbenfrohen Herbst, viele spannende Lesemomente und vor allem beste Gesundheit.

Ihre Gesundheitszeitung

Anita Wirz
Anita Wirz



Eine Produktion der **Wiler Nachrichten**

IMPRESSUM GESUNDHEITSZEITUNG

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

Redaktion
Guido Scherpenhuyzen

Auflage
66'610 Exemplare

**Verteilung per Post
in alle Haushaltungen**

Bilder: Adobe Stock/z.V.g.

Layout
Melanie Domeisen

Verkauf und Management
Anita Wirz
Telefon 071 913 47 21



Dr. med. M. Malik

Ein Hausarzt mit grossem Herz

BEI DR. MALIK ZÄHLT DER MENSCH

Wenn aus einer Arztpraxis ein Ort des Vertrauens wird, liegt das oft an einem Menschen, der nicht nur Krankheiten behandelt, sondern den Menschen dahinter sieht. Dr. Malik nimmt sich Zeit, hört zu und ist persönlich für seine Patientinnen und Patienten da.

In Sirnach und Umgebung hat es sich herumgesprochen: Malik hat ein Herz für seine Patienten. Wer seine Praxis betritt, soll sich nicht einfach als nächster Termin fühlen. Hier geht es um den Menschen, seine Fragen, seine Sorgen und das gute Gefühl, mit seinen Anliegen ernst genommen zu werden.

Erfahrungsschatz

Dr. Malik bringt breite medizinische Erfahrung mit. Nach seinem Abschluss führten ihn seine Stationen durch die Internistik, Onkologie, Kardiologie, Pneumologie und Geriatrie. Zuletzt war er als Oberarzt im Spital Wil tätig. Diese Erfahrung ermöglicht ihm einen ganzheitlichen Blick auf seine Patientinnen und Patienten und hilft ihm, auch komplexe gesundheitliche Anliegen einzuordnen.

Zeit für den Menschen

Was die Praxis besonders macht, ist der persönliche Kontakt. Dr. Malik möchte seine Patienten nicht nur medizinisch versorgen, sondern sie auch als Menschen wahrnehmen. Er hört aufmerksam zu, erklärt und nimmt sich die Zeit, die es braucht. Haus- und Spitalbesuche, besonders für ältere Menschen, sind für ihn selbstverständlich. Sein Verständnis von Medizin ist klar: «Medizin ist für mich eine Arbeit für Menschen. Das Vertrauen und die Dankbarkeit meiner Patienten sind mein grösster Lohn.» Eine Haltung, die man spürt.

Ein Hausarzt mit Herz

Dr. Malik ist für die Menschen in Sirnach und Umgebung ein zuverlässiger Partner in allen Gesundheitsfragen. Dazu gehört neben medizinischer Kompetenz vor allem Menschlichkeit. Ein freundlicher Empfang und ein offenes Ohr bedeuten ihm genauso viel wie eine präzise medizinische Einschätzung. Dr. Malik und sein Team freuen sich, für die Menschen in Sirnach und Umgebung da zu sein – persönlich, engagiert und mit offenem Ohr.

Glückliche Patienten

Wie sehr diese persönliche Art geschätzt wird, zeigt die Rückmeldung von Patientin Katharina Müller. Ihre Worte bringen auf den Punkt, was viele Menschen von einem Hausarzt erwarten – und längst nicht überall erleben.



Glückliche Patientin: Katharina Müller

«So etwas habe ich noch nie erlebt»

«Bei Dr. Malik fühle ich mich rundum wohl. Das beginnt damit, wenn ich anrufe: Ich fühle mich sofort verstanden und freundlich empfangen. Auch wenn es mal kurzfristig sein muss, ist Dr. Malik immer für mich da und findet eine gute Lösung. Ich fühle mich mit meinen Anliegen ernst genommen und als Mensch wahrgenommen. Man spürt: Dr. Malik ist nichts zu viel, er ist geduldig und nimmt sich immer Zeit für mich. Er hört aufmerksam zu und geht wirklich auf meine Anliegen ein. Genau diese persönliche und menschliche Art schätze ich sehr. Er hat einfach ein grosses Herz. Ich kann Dr. Malik deshalb nur wärmstens weiterempfehlen. Wer einen Hausarzt sucht, bei dem man sich wirklich gut aufgehoben und ernst genommen fühlt, ist bei ihm genau richtig.»

Swisscomed
Zentrum für Medizin GmbH
Dr. med. M. Malik
Wilerstrasse 17
8370 Sirnach
Termine: 071 966 44 26



Hausapotheke

FÜR DEN ERNSTFALL GUT VORBEREITET

Eine gut ausgestattete Hausapotheke hilft, kleinere Beschwerden rasch zu behandeln und bei Erkältungen oder leichten Verletzungen richtig zu reagieren. Wer sie regelmässig kontrolliert und ergänzt, ist für Herbst und Winter bestens vorbereitet.

Wenn draussen Erkältungsviren unterwegs sind, lohnt sich ein Blick in den Medizinschrank. Nicht erst dann, wenn Husten, Fieber oder Halsschmerzen bereits eingesetzt haben. Eine übersichtlich eingerichtete Hausapotheke spart im Ernstfall Zeit und sorgt dafür, dass die wichtigsten Hilfsmittel sofort griffbereit sind.

Das gehört hinein

Zur Grundausstattung gehören ein Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel, Nasenspray, Halspastillen sowie ein Hustenmittel – je nach Bedarf gegen trockenen Reizhusten oder festsitzenden Schleim. Pflaster, sterile Kompressen, Desinfektionsmittel, elastische Binden, eine Pinzette und eine Schere sollten ebenfalls nicht fehlen. Wer regelmässig Medikamente einnimmt, sorgt am besten dafür, dass stets ein ausreichender Vorrat vorhanden ist. Auch bewährte Hausmittel verdienen einen Platz in der Hausapotheke. Ein Salbeipflänzchen auf der Fensterbank liefert jederzeit frische Blätter für einen wohltuenden Tee. Mit heissem Wasser aufgegossen und einem Löffel Honig verfeinert, gilt dieses einfache Hausmittel seit Generationen als bewährte Unterstützung bei Halsschmerzen und den ersten Anzeichen einer Erkältung.

Medikamente richtig anwenden

Vor der Einnahme lohnt sich ein Blick auf das Verfalldatum. Abgelaufene Medikamente oder beschädigte

Verpackungen gehören fachgerecht entsorgt und ersetzt. Arzneimittel sollten trocken, kühl und ausser Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Das Badezimmer eignet sich wegen der hohen Luftfeuchtigkeit oft nur bedingt als Lagerort. Trotz guter Vorbereitung ersetzt die Hausapotheke keine ärztliche Behandlung. Halten hohes Fieber, starke Schmerzen oder Atembeschwerden länger an oder verschlimmern sich die Symptome, sollte medizinischer Rat eingeholt werden. Eine gut gepflegte Hausapotheke gibt jedoch Sicherheit und hilft, kleinere Beschwerden rasch und richtig zu behandeln.

gs



Serviceleistungen in der Löwen Rotpunkt Apotheke

KONSULTATION IN DER APOTHEKE: STI-CHECK

Sexuell übertragbare Infektionen (STIs) können jede und jeden treffen. Viele verlaufen zunächst ohne Symptome. Regelmässige Tests und eine frühzeitige Diagnose schützen die eigene Gesundheit und helfen eine Weiterübertragung zu vermeiden.

Ein STI-Check ist besonders sinnvoll bei:

- wechselnden Sexualpartner:innen
- neuen Sexualpartner:innen
- ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder einem möglichen Risikokontakt
- Beschwerden, die auf eine sexuell übertragbare Infektion hinweisen können

Mögliche Beschwerden sind beispielsweise Schmerzen beim Wasserlösen, Juckreiz im Intimbereich, ungewöhnlicher Ausfluss oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Was wird getestet?

Je nach Situation testen wir auf die häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen:

- Chlamydien
- Gonorrhoe
- HIV
- Syphilis
- Hepatitis B
- Hepatitis C

Welche Tests sinnvoll sind, besprechen wir persönlich mit Ihnen.

Wie läuft der STI-Check ab?

Die Untersuchung ist unkompliziert und diskret. Wir benötigen eine **Blutprobe aus der Fingerkuppe** und eine **Urinprobe**. Die Probenentnahme erfolgt direkt bei uns in der Apotheke.

Resultat

Ihr Resultat erhalten Sie **innerhalb von 2–5 Arbeitstagen**.

Gut zu wissen

Diskret, unkompliziert und persönlich: Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und beraten Sie rund um Ihre sexuelle Gesundheit.



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.
STI-Check: 202.20 Fr.
Weitere Serviceleistungen
online





30 Jahre Drogerie Bohl | Jubiläumstage: 29.–31. Oktober

VON DER DROGERIE ZUR GESUNDHEITSADRESSE

Seit 30 Jahren führt Thomas Bohl die Drogerie Bohl mit viel Fachwissen, Leidenschaft und einem feinen Gespür für die Bedürfnisse seiner Kundschaft. Das Jubiläum wird Ende Oktober mit besonderen Angeboten und einer kleinen Überraschung gefeiert.

Eine Drogerie mit Tradition und gleichzeitig ganz nah am Puls der Zeit: Die Drogerie Bohl blickt auf eine lange Geschichte zurück. Bereits 1934 wurde die Gallus-Drogerie eröffnet. Vor 30 Jahren übernahm Thomas Bohl, eidgenössisch diplomierter Drogist und Inhaber sowie Geschäftsführer, die Drogerie und entwickelte sie mit viel Engagement weiter. Heute steht die Drogerie Bohl für eine umfassende Auswahl rund um Gesundheit, Wohlbefinden, Schönheit und Genuss. Dabei ist die persönliche Beratung ein zentraler Bestandteil. Denn bei gesundheitlichen Fragen gibt es selten die eine Lösung, die für alle passt. Umso wichtiger ist es, genau hinzuhören, die Situation individuell zu beurteilen und gemeinsam eine passende Möglichkeit zu finden. Die stetige Weiterbildung des Teams gehört deshalb ebenso zum Selbstverständnis wie die fachkundige und persönliche Beratung.

Naturheilmittel als besondere Stärke

Eine besondere Kompetenz der Drogerie Bohl liegt bei den Naturheilmitteln. Das Sortiment umfasst unter anderem Spagyrik, Schüssler-Salze, Vitalstoffe, Gemmotherapie, Homöopathie, Vitalpilze und Bachblüten. Auch die traditionelle Phytotherapie mit Tees und Tinkturen gehört dazu. Darunter finden sich viele Produkte, die im Hause selbst hergestellt werden. Gerade die Vielfalt dieser natürlichen Behandlungsmöglichkeiten und die eigene Herstellung machen eine kompetente, persönliche Beratung besonders wertvoll. Doch die Drogerie bietet weit mehr als Naturheilmittel. Zum Sortiment gehören rezeptfreie Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, Produkte für eine gesunde Ernährung, Pflege und Kosmetik sowie Artikel für Familie und Haushalt. Dazu kommen verschiedene Spezialitäten aus dem Bereich «Weine & Spirituosen», Delikatessen, regionale Produkte und Geschenkideen. So ist die Drogerie längst zu einer vielseitigen Adresse für Gesundheit, Alltag und Genuss geworden.

Kompetenz, die persönlich bleibt

Bei aller Vielfalt steht die persönliche Betreuung im Mittelpunkt. Kundinnen und Kunden sollen sich mit ihren Fragen und Anliegen ernst genommen fühlen und eine Beratung erhalten, die zu ihrer individuellen

Situation passt. Das gilt bei alltäglichen Gesundheitsfragen ebenso wie bei speziellen Anliegen oder der Suche nach einem geeigneten Naturheilmittel. Die Entwicklung der vergangenen Jahre zeigt, dass Tradition und zeitgemässe Konzepte bestens zusammenpassen. Die Verkaufsfläche wurde modernisiert und präsentiert sich heute hell und grosszügig. Gleichzeitig sind die ursprünglichen Werte erhalten geblieben: Fachwissen, persönliche Beratung und die Überzeugung, dass Gesundheit eine ganzheitliche Betrachtung verdient.

30 Jahre – das wird gefeiert

Das Jubiläum soll natürlich nicht nur im kleinen Kreis gefeiert werden. Vom 29. bis 31. Oktober lädt die Drogerie Bohl zu ihren Jubiläumstagen ein. Alle Kundinnen und Kunden dürfen sich auf eine kleine Überraschung freuen. Dazu kommt eine Weindegustation, bei der verschiedene Spezialitäten entdeckt und probiert werden können. Und auch beim Einkauf gibt es Grund zur Freude: Während der Jubiläumstage erhalten Kundinnen und Kunden **einmalig 20 Prozent Rabatt auf ihren Einkauf**. Damit möchte sich Thomas Bohl gemeinsam mit seinem Team bei all jenen bedanken, die der Drogerie Bohl über viele Jahre ihr Vertrauen geschenkt haben. 30 Jahre sind schliesslich nicht nur eine Zahl, sondern eine lange gemeinsame Geschichte. Viele Kundinnen und Kunden haben die Drogerie Bohl über Jahre begleitet und erlebt, wie sich das Geschäft entwickelt hat, ohne seine persönliche Note zu verlieren. Genau diese Verbindung von Tradition, Fachwissen und zeitgemäßem Angebot soll auch in Zukunft Bestand haben.

Zum Jubiläum lohnt sich deshalb ein Besuch ganz besonders: vom 29. bis 31. Oktober in der Drogerie Bohl – zum Feiern, Entdecken, Degustieren und natürlich zum persönlichen Austausch.



Drogerie Bohl
Bahnhofstrasse 16
9230 Flawil
Tel: 071 393 13 81
drogerie-bohl.ch



JUBILÄUMS-BON

Einmalig 20% auf Ihren Einkauf.



Gesunde Ernährung

HERBSTGENUSS AUS DER REGION

Der Herbst bietet eine Fülle an frischen, regionalen Lebensmitteln. Kürbis, Nüsse, Äpfel oder Randen schmecken nicht nur hervorragend, sondern liefern auch wertvolle Nährstoffe für die kalte Jahreszeit.

Die Natur hält im Herbst genau jene Lebensmittel bereit, die der Körper jetzt besonders gut gebrauchen kann. Saisonales Gemüse und Obst enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die das Immunsystem unterstützen und lange sättigen. Wer regional einkauft, profitiert zudem von kurzen Transportwegen und frischen Produkten.

Bunt, frisch und vielseitig

Kürbis liefert Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Äpfel enthalten Ballaststoffe und Vitamin C, während Baumnüsse gesunde Fettsäuren sowie Magnesium liefern. Auch Randen, Karotten, Lauch und Kohl gehören zu den wertvollen Herbstklassikern und lassen sich vielseitig zubereiten. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit saisonalen Zutaten versorgt den Körper mit allem, was er für einen gesunden Start in die kalte Jahreszeit benötigt. Besonders schmackhaft sind einfache Gerichte, die ohne grossen Aufwand gelingen und die natürlichen Aromen der Herbstküche zur Geltung bringen.

Warmer Kürbis-Apfel-Salat

400 g Kürbis in Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl im Ofen bei 200 Grad rund 25 Minuten rösten. Einen Apfel in Scheiben schneiden und kurz mitrösten. Alles mit einer Handvoll Baumnüssen und etwas Feta vermengen. Mit einer Sauce aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm servieren. Ein einfaches, gesundes Herbstgericht für die ganze Familie. En Guete!



Ihre Augen verdienen Aufmerksamkeit

MODERNE AUGENMEDIZIN IN AADORF

Mit dem neuen Augenzentrum Aadorf steht Patientinnen und Patienten eine moderne Anlaufstelle für Augenheilkunde und Ophthalmochirurgie zur Verfügung. Geleitet wird das Zentrum von Dr. med. Dirk Duwendag, einem erfahrenen Facharzt mit langjähriger klinischer und chirurgischer Erfahrung.

Gutes Sehen bedeutet Lebensqualität – beim Lesen, Autofahren, Arbeiten und bei all den kleinen Momenten, die den Alltag ausmachen. Umso wichtiger ist es, Veränderungen der Augen frühzeitig zu erkennen. Mit dem neu eröffneten Augenzentrum Aadorf steht dafür eine moderne und persönliche Anlaufstelle zur Verfügung. Geleitet wird das Zentrum von Dr. med. Dirk Duwendag, Facharzt für Augenheilkunde und Ophthalmochirurgie FMH. Er war zuvor zehn Jahre an einer grossen Augenklinik im Zürcher Oberland tätig und verfügt über die Erfahrung aus mehr als 10'000 chirurgischen Eingriffen. Diese umfassende Erfahrung kommt den Patientinnen und Patienten bei der Abklärung, Beratung und Behandlung zugute.

Augengesundheit im Blick

Das Leistungsspektrum reicht von umfassenden Augenkontrollen bis zur Abklärung und Behandlung von Grauem und Grünem Star, Makulaveränderungen sowie Augeninjektionen. Gerade bei Erkrankungen, die sich zunächst kaum bemerkbar machen, sind Kontrollen wichtig. Die Schweizerische Ophthalmologische Gesellschaft empfiehlt eine erste augenärztliche Untersuchung bereits ab 40 Jahren – auch ohne Beschwerden. Denn beim Grünen Star steigt das Risiko ab diesem Alter. Der Graue Star wiederum tritt meist ab etwa 60 Jahren auf und entwickelt sich häufig schleichend.

Das Augenzentrum Aadorf verbindet medizinische Erfahrung mit persönlicher Betreuung und moderner Diagnostik. Für die Patientinnen und Patienten bedeutet dies eine kompetente Anlaufstelle in der Region und kurze Wege bei Fragen rund ums Sehen.

Jetzt bequem anmelden

Termine lassen sich auch ohne Überweisung vom Hausarzt direkt telefonisch oder unabhängig von den Öffnungszeiten bequem online vereinbaren. Das neue Augenzentrum Aadorf ist für alle gut erreichbar: Parkplätze befinden sich direkt vor dem Haus und die Räumlichkeiten sind rollstuhlgängig. Die moderne Praxis bietet damit einen unkomplizierten Zugang zu umfassender augenärztlicher Betreuung. Denn gutes Sehen ist keine Selbstverständlichkeit – und verdient Aufmerksamkeit.



**Augenzentrum
Aadorf**
Persönlich und nah

Augenzentrum Aadorf
Weiernstrasse 20b (beim Denner)
8355 Aadorf
052 551 27 27
augenzentrum-aadorf.ch



Dr. med. Dirk Duwendag



Gesundheitsversorgung in der Region

SPITAL WIL: GESUNDHEIT NAH AM MENSCHEN

Ob Geburt, Notfall, ambulante Behandlung oder stationärer Aufenthalt: Das Spital Wil begleitet die Menschen der Region in vielen Lebenssituationen. Jährlich werden hier über 7'000 Patientinnen und Patienten stationär behandelt, mehr als 500 Kinder geboren und rund 90'000 ambulante Konsultationen durchgeführt.

Die Anforderungen an die Gesundheitsversorgung haben sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Die Menschen werden älter, medizinische Behandlungen immer spezialisierter und viele Eingriffe können heute ambulant durchgeführt werden. Das Spital Wil hat diese Entwicklung aktiv aufgenommen und sein Angebot, die Infrastruktur sowie die Abläufe gezielt weiterentwickelt.

Investitionen für eine moderne Versorgung
Mit dem Erweiterungsbau wurden die Intermediate Care Station (IMC) ausgebaut und zertifiziert sowie die Akutgeriatrie erweitert. Gleichzeitig investierte das Spital in die Modernisierung wichtiger Bereiche: Die Gebärabteilung und die Tagesklinik wurden erneuert, die Radiologie mit modernster Röntgen-, CT- und MRT-Technologie ausgestattet und das Notfallzentrum an die steigenden Patientenzahlen angepasst. So profitieren Patientinnen und Patienten von einer zeitgemässen medizinischen Versorgung direkt in ihrer Nähe.

Medizinisch gut vernetzt
Als Teil von HOCH Health Ostschweiz verbindet das Spital Wil eine wohnortsnahe Grund- und Notfallversorgung mit dem Zugang zu spezialisierten Zentrumsleistungen.

Patientinnen und Patienten profitieren dadurch von einem breiten medizinischen Angebot und können bei Bedarf auf die Expertise des gesamten Unternehmens zurückgreifen, ohne auf die persönliche Nähe eines regional verankerten Spitals verzichten zu müssen.

Gesundheitswissen für die Bevölkerung
Über die medizinische Versorgung hinaus engagiert sich das Spital Wil auch im Austausch mit der Bevölkerung. Im Rahmen der öffentlichen Vortragsreihen von HOCH Health Ostschweiz geben Expertinnen und Experten regelmässig Einblicke in aktuelle medizinische und gesundheitliche Themen. Die Vorträge finden monatlich in den Räumlichkeiten des Spitals Wil statt. Die Veranstaltungen sind kostenlos und ohne Anmeldung zugänglich. Sie bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, mehr über Gesundheit, Prävention und moderne Behandlungsmethoden zu erfahren.

Das Spital Wil verbindet moderne Infrastruktur, medizinische Kompetenz und persönliche Betreuung. Im Mittelpunkt stehen dabei die Menschen, die auf kurze Wege und eine Behandlung in einem vertrauten Umfeld zählen können.



HOCH Health Ostschweiz
Spital Wil
Fürstenlandstrasse 32
9500 Wil
071 914 61 11
www.h-och.ch/wil



Als Teil von HOCH Health Ostschweiz verbindet das Spital Wil wohnortsnahe Versorgung mit spezialisiertem Fachwissen. Davon profitieren Jahr für Jahr tausende Patientinnen und Patienten in der Region.

ÖFFENTLICHE VORTRÄGE SPITAL WIL 2026/2027

Husten: Was die Lunge uns sagen will
Dienstag, 3. November 2026
Dr. med. Gabriel Thomas, Leitender Arzt, Pneumologie und Schlafmedizin, Spital Wil

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

Mein Kind ist krank oder verletzt – wann handeln, wann abwarten?
Donnerstag, 7. Januar 2027
Dr. med. Ivo Iglowstein, Leitender Arzt, Notfallzentrum, Spital Wil

Operationen am Kniegelenk – Warum die Operation nur die halbe Miete ist
Donnerstag, 11. Februar 2027
Dr. med. univ. Matthias Erschbamer, Chefarzt Orthopädie und Traumatologie, Spital Wil

Wenn die Leber leise krank wird – von Fettleber bis zum Leberversagen
Donnerstag, 11. März 2027
Szilveszter Pekardi, Leitender Arzt, Gastroenterologie und Hepatologie, Spital Wil

Schlüssellochchirurgie: kleine Schnitte, grosse Wirkung
Donnerstag, 29. April 2027
Dr. med. Joanna Janczak, Chefarztin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Spital Wil
Faton Zeneli, Oberarzt i.V., Allgemein- und Viszeralchirurgie, Spital Wil

Schmerz am Ellenbogen – was steckt dahinter?
Donnerstag, 20. Mai 2027
Dr. med. Stefanie Peggy Kühnel, Leitende Ärztin, Orthopädie und Traumatologie, Spital Wil

Tabuthema Beckenboden? Nicht mit uns!
Donnerstag, 24. Juni 2027
Dr. med. Henrik Lutz, Chefarzt, Gynäkologie und Geburtshilfe, Spital Wil
Dr. med. Larissa Greive, Leitende Ärztin, Gynäkologie und Geburtshilfe, Spital Wil

Hämorrhoiden & Co.: Darüber spricht man nicht – sollte man aber
Donnerstag, 26. August 2027
Dr. med. Joanna Janczak, Chefarztin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Spital Wil
Dr. med. Andrin Plebani, Oberarzt mbF, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Spital Wil

Die neue Hüfte – Sicher durch Operation und Narkose
Donnerstag, 16. September 2027
Dr. med. Francesco Dalla Riva, Leitender Arzt, Orthopädie und Traumatologie, Spital Wil
Dr. med. Martina Senn, Ärztliche Leiterin, Anästhesiologie, Spital Wil

Brustgesundheit – Wissen schafft Sicherheit
Donnerstag, 28. Oktober 2027
Dr. med. Irene Trummer Sander, Leitende Ärztin, Gynäkologie und Geburtshilfe, Spital Wil

Nach dem Sturz ist vor dem Aufstehen – Wie der Traumatologe und der Altersmediziner bei einem Knochenbruch zusammenarbeiten
Donnerstag, 18. November 2027
Dr. med. Sandro Lionetto, Chefarzt, Traumatologie, Spital Wil
Dr. med. Danny Anthony, Leitender Arzt, Akutgeriatrie, Spital Wil

Mythen über die Narkose – was stimmt wirklich?
Donnerstag, 9. Dezember 2027
Dr. med. Martina Senn, Ärztliche Leiterin, Anästhesiologie, Spital Wil

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

Weitere Informationen werden laufend unter www.h-och.ch/vortraege publiziert.



Sicherheit

SICHER DURCH DEN HERBST STÜRZE VERMEIDEN

Nasses Laub, feuchte Wege und die früher einsetzende Dunkelheit erhöhen im Herbst das Unfallrisiko. Mit etwas Aufmerksamkeit und wenigen einfachen Vorsichtsmassnahmen lassen sich viele Stürze vermeiden – besonders im höheren Alter.

Ein Sturz kann das Leben von einem Moment auf den anderen verändern. Vor allem ältere Menschen erleiden dabei nicht selten Knochenbrüche oder andere Verletzungen, die eine längere Genesung nach sich ziehen. Dabei sind viele Unfälle vermeidbar. Wer sich den herbstlichen Bedingungen anpasst, kann auch in der kühleren Jahreszeit sicher unterwegs sein.

Gut ausgerüstet unterwegs

Rutschiges Laub ist oft glatter, als es auf den ersten Blick aussieht. Schuhe mit rutschfester Sohle und gutem Profil sorgen für mehr Halt auf nassen Wegen. Ebenso hilfreich sind wetterfeste Kleidung und reflektierende Elemente, damit man bei Nebel oder in der Dämmerung besser gesehen wird. Auch ein Gehstock oder Wanderstöcke können auf unebenem Untergrund zusätzliche Sicherheit bieten. Wer sich unsicher fühlt, sollte besonders steile oder schlecht beleuchtete Wege meiden und lieber eine gut ausgebaut Route wählen.

Balance erhalten und Stürze verhindern

Ein gutes Gleichgewicht ist der beste Schutz vor Stürzen. Regelmässige Bewegung stärkt die Muskulatur und verbessert die Koordination. Schon tägliche Spaziergänge sowie gezielte Balance- und Kraftübungen tragen dazu bei, sicherer auf den Beinen zu bleiben. Auch regelmässige Sehtests und gut angepasste Brillen leisten einen wichtigen Beitrag zur Sturzprä-

vention. Wer aufmerksam unterwegs ist, genügend Zeit einplant und auf geeignetes Schuhwerk achtet, kann den Herbst unbeschwert geniessen. So bleiben Spaziergänge durch die farbenfrohe Natur nicht nur ein schönes Erlebnis, sondern auch eine sichere Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten.

gs



Beweglichkeit und Begegnung für Menschen mit Mobilitätseinschränkung

YOGA, DAS MENSCHEN WIEDER IN BEWEGUNG BRINGT

Yoga kennt keine Altersgrenze. Petra Steiner richtet ihr Angebot an Menschen mit eingeschränkter Mobilität – etwa im Alter, nach Unfall oder bei Übergewicht. Ihr sanftes Hatha Yoga auf dem Stuhl verbindet Bewegung, Kraft und Gleichgewicht mit Geselligkeit und schafft Raum für Begegnung.

Petra Steiner weiss aus ihrer langjährigen Tätigkeit als dipl. Pflegefachfrau HF, dass Beweglichkeit und Selbstständigkeit im Alltag viel zur Lebensqualität beitragen können. Als dipl. Yogalehrerin SYV/EYU verbindet sie dieses Wissen mit der traditionellen indischen Yogalehre. Daraus entstand ein Angebot, das auch Menschen erreicht, denen klassische Yogakurse zu anspruchsvoll oder körperlich nicht mehr möglich sind.

Sanfte Bewegungen, spürbare Wirkung

Beim Hatha Yoga stehen Körperübungen, bewusste Atmung und Konzentration im Mittelpunkt. Beim sanften Hatha Yoga auf dem Stuhl werden die Übungen an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Der Stuhl bietet dabei Sicherheit und Stabilität und ermöglicht es, auch mit eingeschränkter Mobilität aktiv zu bleiben. Im Mittelpunkt stehen Übungen, welche die Beweglichkeit fördern, das Gleichgewicht unterstützen und die Muskulatur kräftigen. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen. Vielmehr soll jede Person ihren Körper bewusst wahrnehmen und innerhalb der eigenen Möglichkeiten bewegen.

Ein Kurs wird zum Begegnungsort

Dass Petra Steiner mit ihrem Angebot ins Schwarze getroffen hat, zeigt sich an den regelmässigen Teilnehmenden. Nach der Yogaeinheit ist eine gemein-

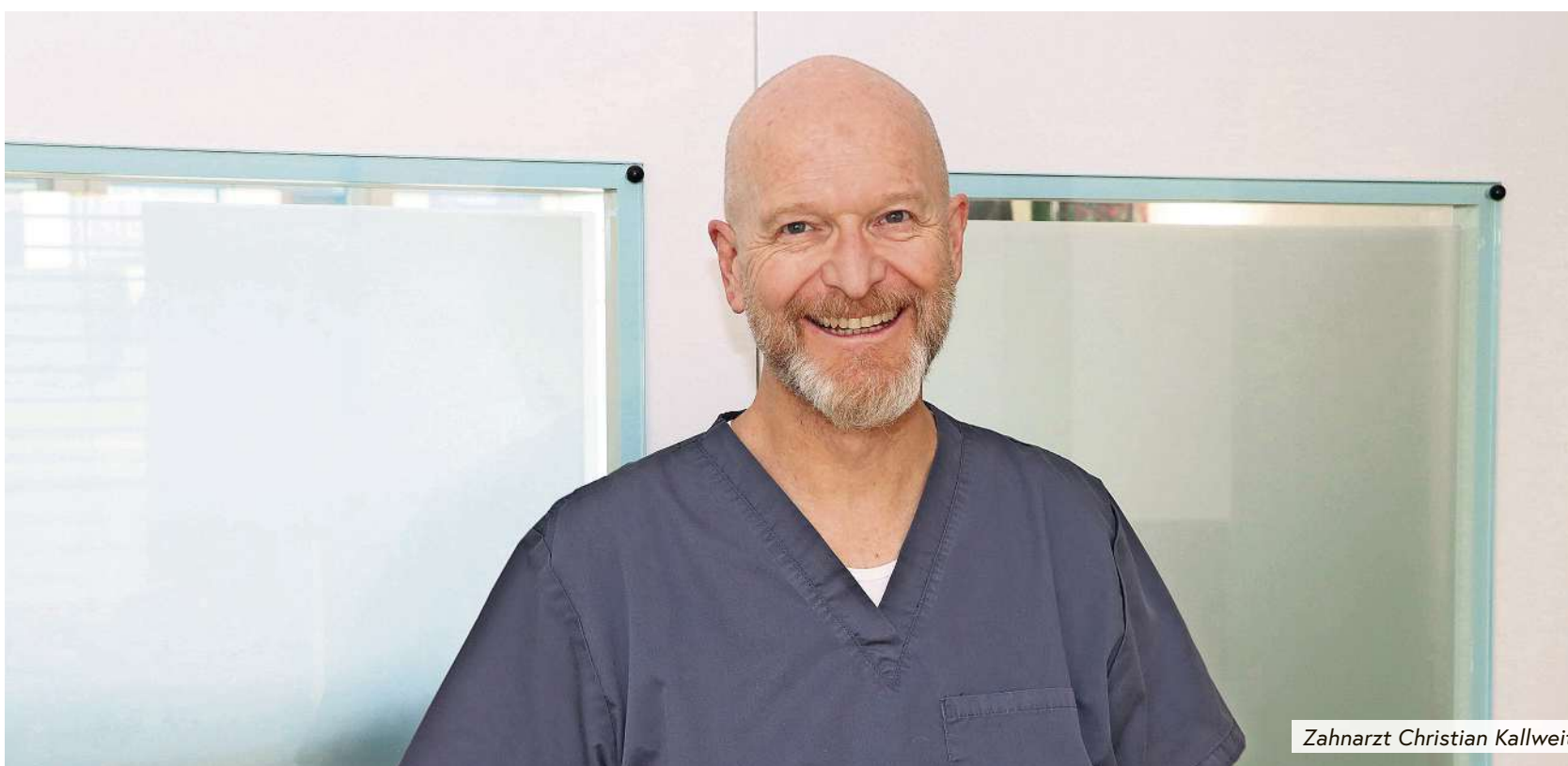
same Teerunde fester Bestandteil des Kurses, die rege und gerne genutzt wird. Es wird geplaudert, gelacht und sich ausgetauscht. So ist über die Zeit eine freundschaftliche Gemeinschaft entstanden. Gerade diese Kombination aus körperlicher Aktivität und sozialem Kontakt macht das Angebot besonders wertvoll.

Die Kurse finden jeweils donnerstags um 10.30 Uhr und um 14 Uhr statt. Der Eingang zum Kaivalya Yoga befindet sich in der Passerelle der Oberen Bahnhofstrasse. Dank des vorhandenen Lifts ist die Lokalität auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität problemlos erreichbar.

Wer seinem Körper auf sanfte Weise etwas Gutes tun und dabei nette Menschen kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen. Die Kontaktaufnahme mit Petra Steiner erfolgt am einfachsten per WhatsApp.

Kaivalya Yoga
Petra Steiner
Obere Bahnhofstrasse 49
9500 Wil
WhatsApp 079 450 21 52





Zahnarzt Christian Kallweit

Zehn Jahre Zahnarztpraxis Kirchberg

ZAHNGESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Gesunde Zähne, persönliche Betreuung und ein gutes Gefühl: Seit zehn Jahren begleitet die Zahnarztpraxis Kirchberg Kinder, Erwachsene und Senioren mit moderner Zahnmedizin. Zum Jubiläum wird nicht nur gefeiert, sondern auch geholfen.

Seit zehn Jahren steht die Zahnarztpraxis Kirchberg für persönliche und vertrauensvolle Zahnmedizin. Rund um Zahnarzt Christian Kallweit kümmert sich ein engagiertes Team um die Zahngesundheit von Menschen in jeder Lebensphase. Vom ersten Milchzahn über Prophylaxe und Zahnerhaltung bis zu Zahnersatz, Implantaten oder Zahnkorrekturen reicht das Angebot. Die Praxis legt dabei Wert auf moderne Behandlungsmethoden, eine angenehme Atmosphäre und verständliche Beratung. Im Mittelpunkt steht der Mensch. Eine individuell abgestimmte Behandlung, persönliche Betreuung und präzise Diagnostik gehören zum Selbstverständnis der Praxis. So soll der Zahnarztbesuch möglichst entspannt und vertrauensvoll erlebt werden – auch von Menschen, die bisher eher mit einem beklemmenden Gefühl zum Zahnarzt gegangen sind.

Für die ganze Familie

Als Schulzahnarzt der Gemeinde Kirchberg begleitet das Team Kinder vom ersten Zahnarztbesuch an. Ziel ist es, Vertrauen aufzubauen und Ängste gar nicht erst entstehen zu lassen. Erwachsene und ältere Menschen werden ebenso individuell betreut. Das Spektrum umfasst unter anderem professionelle Zahnreinigung, Füllungstherapie, Wurzelbehandlungen, Kronen und Brücken, Zahnersatz sowie Oralchirurgie und Implantat-Therapie. Auch ästhetische Zahnmedizin und Zahnkorrekturen gehören zum Angebot.



Jubiläums-Spendenaktion

Das zehnjährige Bestehen wird im Oktober mit einer besonderen Aktion gefeiert. Unter dem Motto «Wir feiern, Sie helfen» verbindet die Zahnarztpraxis Kirchberg das Jubiläum mit einem guten Zweck: Für jede im Oktober getätigte Behandlung spendet die Praxis 10 Franken für den Ausbau der Pädiatrischen Psychosomatik Therapiestation und Tagesklinik des Ostschweizer Kinderspitals. So wird aus jedem Behandlungstermin im Jubiläumsmonat ein Beitrag für Kinder und Jugendliche, die Unterstützung benötigen. Die Aktion verbindet die Freude über zehn Jahre Praxisgeschichte mit sozialem Engagement und gibt dem Jubiläum eine besondere Bedeutung.

Ausbildung als Teil der Praxisphilosophie

Eine Besonderheit der Zahnarztpraxis Kirchberg ist auch ihr Engagement in der Ausbildung. Die Praxis bildet regelmässig junge Menschen aus und hat beinahe immer zwei Auszubildende gleichzeitig im Team. Damit übernimmt sie Verantwortung für den beruflichen Nachwuchs und gibt jungen Menschen die Möglichkeit, ihren Weg in einem vielseitigen und anspruchsvollen Gesundheitsberuf zu beginnen.

Barrierefrei und gut erreichbar

Bei akuten Beschwerden oder Unfällen versucht das Team noch am selben Tag einen Termin zu ermöglichen. Und auch wenn die letzte Zahnbehandlung schon länger zurückliegt, ist niemand mit seinen Sorgen allein. Ein offener und wertschätzender Umgang steht dabei im Mittelpunkt – ganz ohne Scham. Gemeinsam findet sich eine passende Lösung für eine gute Zahngesundheit. Die Praxis ist stufenfrei erreichbar und verfügt über ein barrierefreies WC. Parkplätze befinden sich direkt am Haus, die Bushaltestelle liegt unmittelbar vor der Praxis.

Wer einen neuen Zahnarzt für sich oder die Familie sucht, ist in der Zahnarztpraxis Kirchberg herzlich willkommen. Das Team nimmt sich Zeit für eine persönliche Beratung und zeigt auf, welche Behandlungsmöglichkeiten sinnvoll sind.



Zahnarztpraxis Kirchberg

Christian Kallweit
Zahnarzt SSO
Gähwilerstrasse 27
9533 Kirchberg
071 931 70 75
zahnarztpraxis-kirchberg.ch



DIREKTSPENDE MIT TWINT



Die Freiheit des Älterwerdens

MÖCHTEN WIR NOCH EINMAL JUNG SEIN?

Jugend gilt oft als Ideal. Doch wer genauer hinschaut, erkennt: Jede Lebensphase hat ihre Stärken. Mit den Jahren wachsen Erfahrung, Gelassenheit und die Fähigkeit, das Wesentliche zu erkennen. Gründe genug, das Älterwerden neu zu betrachten.

Viele Menschen beantworten die Frage spontan mit Ja. Die Jugend steht für Energie, Leichtigkeit und scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten. Man erinnert sich an unbeschwerte Momente, an Abenteuer und an eine Zeit, in der das ganze Leben noch vor einem lag. Doch wer genauer hinschaut, erkennt schnell, dass jede Lebensphase ihre eigenen Vorzüge und Herausforderungen mit sich bringt.

Jede Lebensphase hat ihren Wert

In jungen Jahren müssen wichtige Entscheidungen getroffen werden. Ausbildung, Berufswahl, Partnerschaft und finanzielle Sicherheit sind Themen, die oft mit Unsicherheit verbunden sind. Viele entdecken erst später, dass Erfahrung und innere Ruhe Werte sind, die man nicht kaufen kann.

Würden wir wirklich tauschen wollen?

Mit den Jahren wächst das Wissen über sich selbst. Man kennt die eigenen Stärken besser, kann Prioritäten setzen und verschwendet weniger Energie für Dinge, die nicht wirklich wichtig sind. Beziehungen werden bewusster gepflegt, Freundschaften gewinnen an Tiefe und die eigene Lebensgeschichte gibt Halt. Wer älter wird, trägt einen reichen Schatz an Erinnerungen und Erfahrungen in sich. Natürlich verändert sich der Körper. Manche Aktivitäten fallen schwerer als früher, und Gesundheit wird zu einem wertvollen Gut. Gleichzeitig wissen viele Menschen

ihre Zeit bewusster zu nutzen. Sie geniessen kleine Dinge, schätzen gemeinsame Momente und entwickeln eine Gelassenheit, die in jungen Jahren oft fehlt. Heute wird aktives Älterwerden grossgeschrieben. Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und geistige Aktivität tragen dazu bei, die Lebensqualität lange zu erhalten. Vielleicht sollten wir die Frage anders stellen. Nicht: Möchten wir noch einmal jung sein? Sondern: Wie können wir das Beste aus unserem heutigen Lebensabschnitt machen? Denn Zufriedenheit entsteht selten durch das Zurückblicken. Sie wächst dort, wo wir das Leben bewusst gestalten. Jeder Lebensabschnitt besitzt seinen eigenen Wert. Und manchmal zeigt sich erst mit den Jahren, wie schön es ist, genau dort zu sein, wo man heute steht. Ganz bewusst. aw



Stiftung Heimstätten mit neuem Angebot

CHANCENWERK: JUGENDLICHE FINDEN NEUEN HALT

Seit September 2025 bietet die Stiftung Heimstätten mit dem ChancenWerk Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen geschützten Ort für den Einstieg in eine Ausbildung. Der Zuspruch ist so gross, dass die Abteilung 2027 in grössere Räume zieht.

Seit 2022 stehen Integrationsmassnahmen der Invalidenversicherung nicht mehr nur Erwachsenen, sondern auch Jugendlichen offen. Die Stiftung Heimstätten hat diese Chance genutzt und im September 2025 mit dem ChancenWerk eine eigene Abteilung für 15- bis 25-Jährige geschaffen, die den Einstieg in eine Ausbildung verpasst haben oder eine Lehre abgebrochen haben. «Für viele Jugendliche war ein Einsatz auf einem unserer regulären Arbeitsplätze zum Start nicht die richtige Umgebung», sagt Christian Baunach, der das ChancenWerk leitet. «Deshalb wollten wir einen Ort schaffen, an dem sie unter sich sind – als Peer-Group, ohne Druck, aber mit klarer Struktur.» Ein Team aus Sozialpädagog*innen, Jobcoaches, einer Peer-Mitarbeiterin und einem Arbeitsagogen begleitet die Jugendlichen individuell. Neben handwerklichen Angeboten in Holz, Textil, Küche und Kreativatelier steht vor allem eines im Zentrum: «Eine positive, ressourcenorientierte Haltung. Wir nehmen die Jugendlichen ernst und geben ihnen Raum für Entwicklung», so Baunach. Der Erfolg gibt dem Konzept recht: Zwei Jugendliche haben bereits eine Ausbildung im Wunschberuf begonnen, weitere haben Stabilität und eine verlässliche Tagesstruktur gefunden. «Dass unser neues Angebot innert kürzester Zeit ausgebucht war, zeigt uns, wie gross der Bedarf ist», sagt Stefan Grob, Bereichsleiter Arbeit bei der Stiftung Heimstätten.

«Diese Entwicklung bestätigt unseren strategischen Entscheid, hier gezielt zu investieren.» Roman Häsler, Leiter Berufliche Entwicklung, ergänzt: «Unser ChancenWerk schliesst eine wichtige Lücke zwischen Schule und Berufsleben – dort, wo junge Menschen sonst leicht durch die Maschen fallen.» Deshalb baut die Stiftung Heimstätten das Angebot nun weiter aus: Im September 2027 zieht das ChancenWerk in grössere Räumlichkeiten in Wil. «Unser Ziel sind 20 bis 25 Plätze. Damit können wir künftig noch mehr junge Menschen auf ihrem Weg in die Arbeitswelt begleiten und ihnen die Zeit und den Raum geben, die sie für ihre Entwicklung brauchen», sagt Stefan Grob.



stiftung heimstätten

Stiftung Heimstätten
Zürcherstrasse 30
9500 Wil SG
www.stiftungheimstaetten.ch



SPENDE

Ihre Spende hilft mit, Menschen mit Unterstützungsbedarf Zeit und Raum für ihre Entwicklung zu geben.





Gesundheitsberatung direkt in Ihrer Amavita-Apotheke

SCHNELLE HILFE BEI GESUNDHEITSFRAGEN – OHNE UMWEGE

Nicht jede gesundheitliche Frage braucht einen Arzttermin. Mit «Beratung plus» bieten die Amavita Apotheken in Wil, Uzwil und Sirnach persönliche und diskrete Beratung bei verschiedenen akuten Beschwerden – unkompliziert, kompetent und direkt vor Ort.

Wenn Gesundheit Fragen aufwirft, ist die Apotheke oft der erste Schritt.

Was tun bei Halsschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Blasenproblemen? Muss ich damit zum Arzt? Und welches Medikament hilft wirklich? Solche Fragen lassen sich häufig direkt in der Apotheke klären.

Mit «Beratung plus» erweitert Amavita ihre Rolle als erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen. Geschulte Apothekerinnen und Apotheker nehmen sich Zeit, hören zu und klären die Beschwerden in einem persönlichen und diskreten Gespräch ab. Je nach Anliegen können auch einfache Untersuchungen oder Tests durchgeführt werden. Falls eine medikamentöse Behandlung sinnvoll ist und nichts dagegenspricht, kann das geeignete Medikament direkt vor Ort bezogen werden – bei bestimmten Beschwerden auch ein rezeptpflichtiges Medikament.

Persönliche Beratung, wenn es schnell gehen soll

Die Nachfrage nach Gesundheitsdienstleistungen in Apotheken wächst. Allein im ersten Halbjahr 2026 wurden in den Galenica-Apotheken rund 193'000 kostenpflichtige Beratungen und Gesundheitsdienstleistungen durchgeführt – 27 Prozent mehr als im Vorjahr. Dazu kamen rund 25'000 Impfungen. «Beratung plus» ist inzwischen in allen Galenica-Apotheken verfügbar.

Mögliche Kostenbeteiligung durch Versicherungen

Je nach Versicherung werden die Kosten für bestimmte Beratungen und Gesundheitsdienstleistungen teilweise oder vollständig übernommen. Dank verschiedener Kooperationen profitieren Versicherte zudem von zusätzlichen Vorteilen bei ausgewählten Apothekenleistungen.

Welche Leistungen von Ihrer Versicherung übernommen werden und ob eine Kostenbeteiligung möglich ist, hängt von Ihrem persönlichen Versicherungsmodell ab. Informieren Sie sich deshalb direkt bei Ihrer Krankenversicherung über Ihre individuellen Vorteile.

Auch die **Amavita Apotheken in Wil, Uzwil und Sirnach** bieten verschiedene Beratungen an. Dazu gehören unter anderem Dienstleistungen bei Magen-

Darm-Beschwerden, Blasenproblemen oder Halsschmerzen. Welche Beratung in welcher Apotheke angeboten wird, lässt sich einfach online nachschauen und direkt buchen.

So funktioniert «Beratung plus»

1. **Beratung auswählen:** Informieren Sie sich online über die passende Dienstleistung.
2. **Termin buchen:** Wählen Sie Ihre Amavita-Apotheke und einen passenden Termin.
3. **Persönlich beraten werden:** Im diskreten Beratungsgespräch klärt das Apothekenteam Ihre Beschwerden ab.
4. **Gezielt behandeln:** Sie erhalten eine individuelle Empfehlung und – falls sinnvoll und möglich – das passende Medikament direkt vor Ort.

Dabei steht immer die persönliche und fachkundige Beratung im Zentrum. Wenn sich zeigt, dass ein Arztbesuch notwendig ist, werden Sie entsprechend weitergeleitet.

Ihre Gesundheit. Unsere Beratung. Direkt vor Ort.

Ob akute Beschwerden, eine Frage zu Medikamenten oder eine präventive Gesundheitsdienstleistung: Die **Amavita Apotheken in Wil, Uzwil und Sirnach** sind gerne für Sie da.



Amavita Apotheke Derby
GalenCare AG
Obere Bahnhofstrasse 1
9500 Wil SG
Tel: 058 878 24 40
apotheke.derby@amavita.ch

Amavita Apotheke Uzwil
GalenCare AG
Lindenstrasse 5
9240 Uzwil SG
Tel: 058 878 23 70
apotheke.uzwil@amavita.ch

Amavita Apotheke Sirnach
GalenCare AG
Wilerstrasse 6
8370 Sirnach TG
Tel: 058 878 27 21
apotheke.sirnach@amavita.ch



Herbstblues

MEHR ENERGIE TROTZ DUNKLER TAGE

Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne seltener scheint, fühlen sich viele Menschen müde, antriebslos oder niedergeschlagen. Mit einfachen Massnahmen lässt sich die Stimmung jedoch oft deutlich verbessern und der Herbst wieder aktiv geniessen.

Mit dem Herbst verändert sich nicht nur die Natur, sondern auch der Biorhythmus des Menschen. Weniger Tageslicht beeinflusst die Produktion verschiedener Hormone. Der Körper schüttet mehr Melatonin aus, das müde macht, während gleichzeitig weniger Serotonin gebildet wird. Dieser Botenstoff trägt wesentlich zu einer ausgeglichenen Stimmung bei. Die Folge können Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder ein Gefühl von Antriebslosigkeit sein.

Licht und Bewegung helfen

Die wirksamste Gegenmassnahme ist möglichst viel natürliches Tageslicht. Bereits ein Spaziergang von 30 Minuten am Vormittag kann helfen, die innere Uhr zu stabilisieren und den Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen. Auch bei bewölktem Himmel ist das Licht im Freien deutlich intensiver als in geschlossenen Räumen. Zusätzlich wirkt regelmässige Bewegung wie ein natürlicher Stimmungsaufheller. Ob Spaziergänge, Velofahren, Wandern oder leichtes Ausdauertraining – körperliche Aktivität regt die Ausschüttung von Endorphinen an. Wer sich gemeinsam mit Freunden oder der Familie bewegt, profitiert zusätzlich von sozialen Kontakten, die das seelische Wohlbefinden stärken.

Den Alltag bewusst gestalten

Ebenso wichtig sind ausreichend Schlaf und ein regelmässiger Tagesablauf. Feste Schlafenszeiten helfen dem Körper, seinen natürlichen Rhythmus beizubehalten. Eine

ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten und gesunden Fetten unterstützt zusätzlich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Wer trotz dieser Massnahmen über mehrere Wochen unter ausgeprägter Niedergeschlagenheit, Interessenverlust oder starker Erschöpfung leidet, sollte ärztlichen Rat einholen. Hinter den Beschwerden kann eine saisonale Depression stehen, die heute gut behandelt werden kann. Mit einem bewussten Lebensstil gelingt es vielen Menschen jedoch bereits, den Herbst mit neuer Energie und guter Laune zu erleben. gs



Wenn die Batterien nach den Ferien immer noch leer sind

BURNOUT ERKENNEN UND RICHTIG BEHANDELN

Dauerstress, Erschöpfung, kein Abschalten mehr: Ein Burnout entwickelt sich schleichend – und kann in eine Depression übergehen. Wir erklären, welche Symptome ernst zu nehmen sind und welche Behandlungswege zurück in den Alltag führen.

Wer über längere Zeit bei der Arbeit nicht mehr abschalten und sich kaum noch konzentrieren kann oder wer selbst durch Schlaf und Freizeit keine Erholung mehr findet, könnte unter einer arbeitsbedingten Erschöpfung leiden. Für diese Problematik hat sich der Begriff Burnout etabliert – umgangssprachlich für schwere psychische Belastungen im Zusammenhang mit Arbeit und Berufsleben. Mit dem Schweregrad steigt die Gefahr einer Depression, die oft schon vorliegt, wenn sich jemand mit Burnout-Verdacht in einer Praxis vorstellt. Wer Erschöpfung, eine negative Wahrnehmung der eigenen Arbeitsleistung oder eine zunehmend zynische Haltung gegenüber der Arbeit bei sich feststellt, sollte nicht zu lange warten: Es sind die eigentlichen Kernsymptome eines Burnouts.

Erholung und neue Wege im Alltag

Die Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad des Burnouts oder einer bereits vorhandenen Depression und berücksichtigt weitere psychische oder körperliche Symptome und Belastungen. Eine vorübergehende Auszeit vom Arbeitsplatz, allenfalls mit einem Ortswechsel, schafft Distanz, um die eigene Situation neu zu betrachten. Psychotherapeutisch geht es um die eigene Denk- und Herangehensweise, den Umgang mit Stress und die Reaktion auf empfundene oder tatsächliche Über-

forderung – in Einzel- oder Gruppentherapie. Die Erkenntnis, damit nicht allein zu sein, entlastet viele Betroffene und hilft beim Aufbau einer Strategie. Die Abwesenheit vom Arbeitsplatz sollte in der Regel nicht zu lange dauern, vielmehr sollte ein anderer Umgang mit den Belastungen gefunden werden. Nach einer Krankschreibung sollten Betroffene rasch in den Arbeitsalltag zurückfinden – anfangs auch in einem niedrigen Pensum, das stetig gesteigert wird. Auch die Besinnung auf eigene Stärken, ein wiederaufgenommenes Hobby und soziale Kontakte wirken sich längerfristig positiv aus. Clenia unterstützt Sie auf diesem Weg. Zu mehr Infos über unsere Angebote gelangen Sie über den QR-Code.

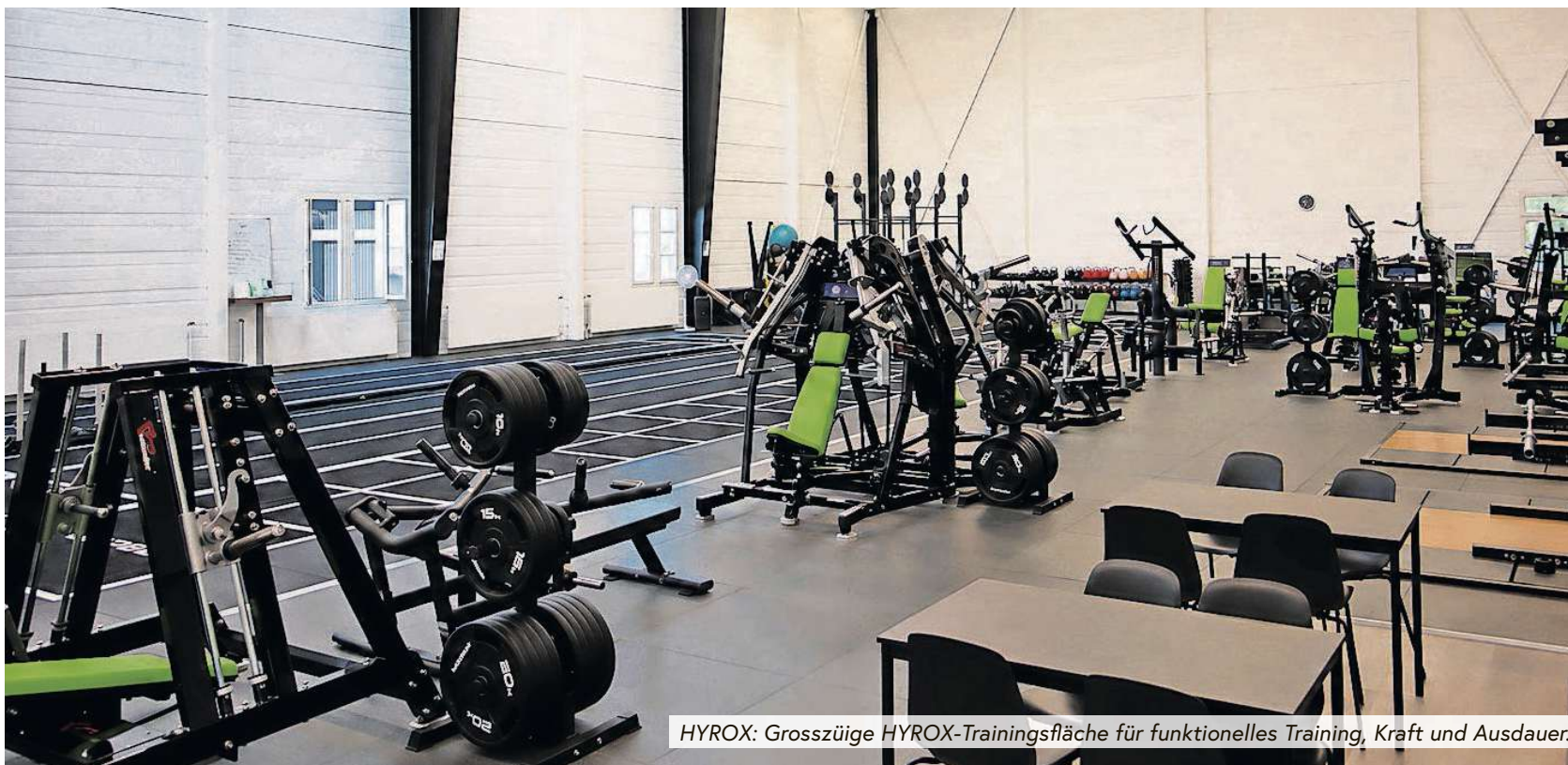


Clenia Littenheid AG
Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Dorfstrasse 1
9573 Littenheid
Tel. 071 929 60 60
info.littenheid@clenia.ch
www.clenia-littenheid.ch



Dr. med. Rafael Traber
Ärztlicher Direktor Clenia Littenheid AG,
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie





HYROX: Grosszügige HYROX-Trainingsfläche für funktionelles Training, Kraft und Ausdauer.

Fitness, Gesundheit und Erholung auf über 3'000 m²

WELL COME FIT: BEWEGUNG TRIFFT ERHOLUNG

Training, Gesundheit und Erholung unter einem Dach: Das WELL COME FIT in Wil/Stelz bietet auf über 3'000 m² und drei Etagen eine aussergewöhnliche Vielfalt – von HYROX und modernem Krafttraining bis zu Squash, Groupfitness und Wellness.

Wer das WELL COME FIT in Wil/Stelz noch aus früheren Zeiten kennt, dürfte überrascht sein: Das ehemalige fitpoint Stelz hat sich zu einer vielseitigen Fitness- und Gesundheitswelt entwickelt. Am bekannten Standort im Gebiet Stelz bietet das Center auf über 3'000 m² und drei Etagen zahlreiche Möglichkeiten, etwas für Fitness, Gesundheit und persönliches Wohlbefinden zu tun. Gerade in den vergangenen Monaten hat sich hier nochmals einiges verändert.

Ein besonderes Highlight ist die neue, grosszügige HYROX-Fläche, die seit März zur Verfügung steht. HYROX verbindet funktionelles Krafttraining mit Ausdauer und hat sich international zu einer beliebten Trainings- und Wettkampfform entwickelt. Dabei geht es keineswegs nur um Höchstleistungen: Das vielseitige Training lässt sich an das persönliche Leistungsniveau anpassen und bietet neue Reize für Kraft, Ausdauer und allgemeine Fitness.

Seit August präsentiert sich zudem der Gerätepark mit neuen Trainingsgeräten. Damit stehen sowohl Einsteigerinnen und Einsteigern als auch erfahrenen Sportlerinnen und Sportlern moderne Möglichkeiten für ein gezieltes Kraft- und Fitnesstraining zur Verfügung. Ergänzt wird der klassische Fitnessbereich durch zwei milon-Zirkel. Das computergestützte Zirkeltraining ermöglicht ein effizientes und unkompliziertes Ganzkörpertraining, bei dem die Geräte individuell auf die trainierende Person eingestellt werden können.

Doch Gesundheit besteht nicht nur aus Kraft und Ausdauer. Ebenso wichtig sind Abwechslung, Beweglichkeit, Regeneration und Freude an der Bewegung. Dafür sorgt im WELL COME FIT in Wil/Stelz unter anderem ein abwechslungsreiches Groupfitness-Angebot. Gemeinsam in der Gruppe zu trainieren, motiviert und bietet die Möglichkeit, immer wieder neue Trainingsformen kennenzulernen.

Eine Besonderheit, die man längst nicht in jedem Fitnesscenter findet, ist die eigene Squashhalle. Der schnelle Racketsport verbindet Bewegung, Koordination, Ausdauer und jede Menge Spielspass. So bietet das Center neben individuellem Training und Gruppenkursen auch eine sportliche Möglichkeit für alle, die sich gerne zu zweit auspowern.

Nach dem Training darf die Erholung nicht zu kurz kommen. Seit September ergänzt deshalb eine neue Saunalandschaft das Angebot. Sie schafft einen Ort, an dem nach dem Sport bewusst heruntergefahren, entspannt und regeneriert werden kann. Damit rücken Training und Erholung noch näher zusammen – zwei Bereiche, die für ein langfristig gesundes und aktives Leben Hand in Hand gehen.

Ein weiteres Angebot mit besonderem Gesundheitsfokus ist PelviPower. Das innovative Trainingssystem ermöglicht ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur. Ein gut trainierter Beckenboden spielt für Frauen wie auch für Männer eine wichtige Rolle und unterstützt unter anderem Stabilität und Körpergefühl. Das Training erfolgt bequem im Sitzen und lässt sich unkompliziert in den Alltag beziehungsweise den Besuch im Fitnesscenter integrieren. Damit ergänzt PelviPower das klassische Fitnessangebot um einen Bereich, der im normalen Training häufig zu wenig Beachtung findet.

Ein Kinderhort erleichtert es zudem Eltern, regelmässiges Training in den Familienalltag zu integrieren. Mit dieser Vielfalt möchte das WELL COME FIT in Wil/Stelz ganz unterschiedliche Menschen aus der gesamten Region ansprechen. Nicht jeder verfolgt dasselbe Ziel: Während die einen ihre Kraft steigern oder sich auf eine sportliche Herausforderung vorbereiten möchten, wollen andere beweglicher werden, einen Ausgleich zum Berufsalltag schaffen oder langfristig etwas für ihre Gesundheit tun.

Die beiden Centerleiterinnen Tanja Schreiber und Lilian Stillhart und ihr Team begleiten die Mitglieder dabei auf ihrem persönlichen Weg. Denn bei aller modernen Ausstattung bleibt ein entscheidender Faktor unverändert: Training soll zum Menschen, zu seinen Zielen und zu seinem Alltag passen.

Aus dem früheren fitpoint Stelz ist damit ein modernes und vielseitiges WELL COME FIT geworden. Mit der neuen HYROX-Fläche, dem modernisierten Gerätepark und der neuen Saunalandschaft wurde das Angebot 2026 nochmals deutlich erweitert. So ist in Wil/Stelz auf drei Etagen ein Ort entstanden, an dem intensives Training genauso seinen Platz hat wie gemeinsamer Sport, Gesundheit und bewusste Erholung.



WELL COME FIT
Ringstrasse Stelz 31
9500 Wil



Milon-Zirkel: Modernes, digital gesteuertes Zirkeltraining für ein effizientes Ganzkörpertraining.



Sauna: Grosszügige Saunalandschaft für wohltuende Erholung und Regeneration nach dem Training.

Bewegung

AKTIV BLEIBEN BEI JEDEM WETTER

Frische Luft und regelmässige Bewegung gehören zu den wirksamsten Gesundheitsförderern überhaupt. Gerade im Herbst lohnt es sich, aktiv zu bleiben. Schon moderate Bewegung stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem und sorgt gleichzeitig für mehr Energie und gute Laune.

Kühle Herbstluft bietet ideale Bedingungen für Bewegung im Freien. Der Körper überhitzt weniger schnell als im Sommer, und Spaziergänge, Wanderungen oder Velotouren lassen sich oft besonders angenehm geniessen. Gleichzeitig stärkt regelmässige körperliche Aktivität das Herz-Kreislauf-System, fördert die Durchblutung und hilft dem Körper, Krankheitserreger besser abzuwehren. Schon 30 Minuten Bewegung an den meisten Tagen der Woche reichen aus, um die Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Gut vorbereitet nach draussen

Entscheidend ist die richtige Kleidung. Mehrere dünne Schichten halten angenehm warm und lassen sich bei Bedarf leicht anpassen. Atmungsaktive Materialien transportieren Feuchtigkeit nach aussen und verhindern, dass der Körper auskühlt. Reflektierende Elemente erhöhen bei Nebel oder in der Dämmerung die Sichtbarkeit und damit die Sicherheit. Wer auf rutschigen Wegen unterwegs ist, sollte auf Schuhe mit gutem Profil achten und das Tempo den Verhältnissen anpassen. So lassen sich Stürze vermeiden und die Bewegung bleibt ein Vergnügen.

Motivation für die kalte Jahreszeit

Viele Menschen tun sich schwer, nach Feierabend noch aktiv zu werden. Feste Termine, gemeinsame Spaziergänge oder ein Trainingspartner helfen dabei, den inneren Schweinehund zu überwinden. Auch

kleine Ziele motivieren: Statt Höchstleistungen anzustreben, zählt vor allem die Regelmässigkeit. Nach der Bewegung belohnt der Körper den Einsatz mit einer verbesserten Stimmung. Endorphine werden ausgeschüttet, Stress wird abgebaut und der Kopf wird frei. So wird Bewegung im Herbst zu einem einfachen und wirksamen Rezept für mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude – unabhängig davon, ob draussen die Sonne scheint oder bunte Blätter durch den Wind tanzen.

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



Regionales Alterszentrum Tannzapfenland Münchwilen

WIR SIND DAS FÜHRENDE HAUS MIT HERZ

Ein Zuhause für rund 160 Bewohnerinnen und Bewohner, in dem die individuellen Bedürfnisse und Wünsche sowie eine an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert Pflege im Mittelpunkt stehen.

Um die Pflegequalität kontinuierlich weiterzuentwickeln, engagieren sich unsere Mitarbeitenden der Pflege in fünf Arbeitsgruppen: Delir, Demenz, Kinaesthetics, Basale Stimulation und Aromapflege sowie Palliative Care. Aus jeder Abteilung sind Mitarbeitende in den Arbeitsgruppen aktiv. Sie bringen ihr Fachwissen ein, verfolgen aktuelle Entwicklungen, informieren und schulen ihre Teams und tragen so dazu bei, praxisnahe Konzepte zu erarbeiten, den Wissenstransfer zu fördern und Angebote zu entwickeln, die sowohl den Bewohnenden als auch ihren An- oder Zugehörigen zugutekommen. Die Ergebnisse dieser Arbeit fliessen direkt in den Pflegealltag ein und leisten einen wichtigen Beitrag zur kontinuierlichen Qualitätsentwicklung in unserem Alterszentrum.

Ein aktuelles Beispiel dafür ist unsere Arbeitsgruppe Delir. Sie hat einen Informationsflyer für An- oder Zugehörige entwickelt, der das Krankheitsbild verständlich erklärt, typische Anzeichen beschreibt und praktische Hinweise für den Umgang im Alltag vermittelt. Ziel des Flyers ist es, An- oder Zugehörigen Sicherheit zu geben und sie dabei zu unterstützen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu handeln.

Doch was genau ist ein Delir? Ein Delir ist eine plötzlich auftretende, meist vorübergehende Verwirrtheit. Oft tritt es im Zusammenhang mit einer akuten Erkrankung, einer Infektion, nach einer Operation oder durch Flüssigkeitsmangel auf. Betroffene wirken plötzlich ungewohnt, sind desorientiert, erkennen vertraute Personen zeitweise nicht mehr, verwechseln Tag und Nacht, sind unruhig, ängstlich oder ziehen sich zurück. Gerade bei älteren Menschen

kommt ein Delir häufig vor und wird dennoch nicht immer sofort erkannt.

Ein Delir wird häufig mit einer Demenz verwechselt. Im Gegensatz zur Demenz entwickelt sich ein Delir jedoch innerhalb von Stunden oder wenigen Tagen und ist meist vorübergehend. Es gehört nicht zum normalen Altern und sollte immer ernst genommen werden. Wird die zugrunde liegende Ursache frühzeitig erkannt und behandelt, bildet sich ein Delir in vielen Fällen wieder zurück. Solche Veränderungen können für alle Beteiligten dennoch sehr belastend sein.

Umso wichtiger ist es, solche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und das Pflegepersonal oder den Hausarzt zu informieren. An- oder Zugehörige können dabei einen wertvollen Beitrag leisten, da sie die betroffene Person gut kennen und Veränderungen häufig als Erste bemerken. Eine ruhige Umgebung, Orientierung über Zeit und Ort sowie vertraute Gegenstände wie eine Brille, ein Hörgerät, eine Uhr oder Fotos geben Sicherheit und können Betroffene unterstützen.

Mit dem Informationsflyer möchte die Arbeitsgruppe Delir An- oder Zugehörige im Umgang mit einem Delir unterstützen und ihnen verständlich aufzeigen, worauf sie achten können. Gleichzeitig steht dieses Projekt beispielhaft für das Engagement unserer Arbeitsgruppen, wissenschaftliche Erkenntnisse in praxisnahe Angebote zu übersetzen und die Pflegequalität kontinuierlich weiterzuentwickeln. Denn eine gute Versorgung entsteht dort, wo Fachkompetenz, Zusammenarbeit und Menschlichkeit Hand in Hand gehen.



**Regionales Alterszentrum
Tannzapfenland**
Rebenacker 4
9542 Münchwilen
071 696 12 12
tannzapfenland.ch



VORBEUGEN

- Ausreichend trinken
- Körperliche und geistige Aktivität fördern
- Hör- und Sehhilfen nutzen
- Tag-Nacht-Rhythmus beibehalten
- Reizüberflutung vermeiden



IHR NEUER ATEM BEGINNT HIER

Bewusst atmen, loslassen und neue Kraft schöpfen: In der Praxis Atemplus in Kirchberg begleitet Laurine Bischoff Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Ruhe und Lebensqualität.

Manchmal braucht es nur einen Moment zum Innehalten. Einen tiefen Atemzug. Und plötzlich fühlt sich vieles leichter an. Genau hier setzt die Praxis Atemplus in Kirchberg an. Laurine Bischoff begleitet Menschen mit Atem- und Körpertherapie auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe, Wohlbefinden und neuer Energie. Der Atem reagiert sensibel auf Stress, Angst und Sorgen. Ist er über längere Zeit flach oder eingeschränkt, kann sich das auf den ganzen Körper auswirken. Bewusstes und achtsames Atmen hilft, wieder ins Gleichgewicht zu finden, den Körper zu entspannen und die Selbstwahrnehmung zu stärken. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Balance zu ermöglichen.

Bei den Einzelbehandlungen passt Laurine Bischoff die Therapie persönlich an. Atemübungen, geführte Atemmeditationen und verschiedene Atemtechniken gehören ebenso dazu wie Behandlungen auf der Liege. Dabei darf der Atem wieder freier fliessen, der Körper loslassen und neue Kraft entstehen. Die Gruppenstunden für Körper und Geist laden dazu ein, eine Pause vom Alltag zu machen. Atem- und Körperübungen schaffen Raum für Entspannung, Energie und Begegnung.

Die Terminvereinbarung ist bequem online möglich, und Parkplätze stehen direkt vor dem Haus zur Verfügung.



Praxis Atemplus
Froheimstrasse 5
9533 Kirchberg
Tel. 076 400 84 22
praxis-atemplus.ch





Herzlich Willkommen

www.komplementaermedizin-wil.ch

Einladung zum INFO Abend

Dienstag, 10.11.2026 | 19–22 Uhr

Elisabeth Lisa Kellenberger, Craniosacrale Körperarbeit
Sie fragen sich, ob die Craniosacral Therapie zu Ihnen passt? Dann sind Sie hier richtig. Freuen Sie sich auf einen kompakt gehaltenen Vortrag, praxisnahe Beispiele aus meinem Arbeitsalltag und einem Austausch, um Ihre Fragen zu klären.

Claudia Spiess, die Kraft-Schöpferin/megasana.ch
«Essen, was Dein Körper wirklich braucht» Jeder ist einzigartig. Auf den individuellen Typ abgestimmt, sollte auch die Ernährung sein. **Stoffwechsel-Typenbestimmung & Quantenheilung**

Entdecken Sie unsere Welt neu – wir freuen uns auf Sie.



Gemeinschaftspraxis
für Komplementärmedizin

Bronschoferstrasse 16
9500 Wil





IMMUNSYSTEM

MIT STARKEM IMMUNSYSTEM DURCH DEN HERBST

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, beginnt die Erkältungssaison. Mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Erholung lässt sich die körpereigene Abwehr gezielt unterstützen. So kommen Sie gesund und voller Energie durch den Herbst.

Unser Immunsystem arbeitet Tag und Nacht, um Krankheitserreger wie Viren und Bakterien abzuwehren. Gerade im Herbst ist es jedoch besonders gefordert. Kühlere Temperaturen, trockene Heizungsluft und mehr Zeit in geschlossenen Räumen erleichtern die Verbreitung von Erkältungsviren. Gleichzeitig bewegen sich viele Menschen weniger und verbringen weniger Zeit an der frischen Luft. Mit einigen einfachen Gewohnheiten lässt sich die natürliche Abwehr jedoch wirksam stärken.

Ernährung als Grundlage

Eine abwechslungsreiche Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders Vitamin C aus Zitrusfrüchten, Peperoni oder Broccoli sowie Zink aus Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten unterstützen die normale Funktion des Immunsystems. Ebenso wichtig sind Eiweisse, denn sie bilden die Grundlage für zahlreiche Abwehrzellen. Wer täglich genügend Gemüse, Früchte und hochwertige Lebensmittel auf den Teller bringt, schafft gute Voraussetzungen für eine starke Immunabwehr. Auch ausreichend trinken gehört dazu. Wasser und ungesüsste Tees halten die Schleimhäute feucht und unterstützen deren Schutzfunktion gegen Krankheitserreger.

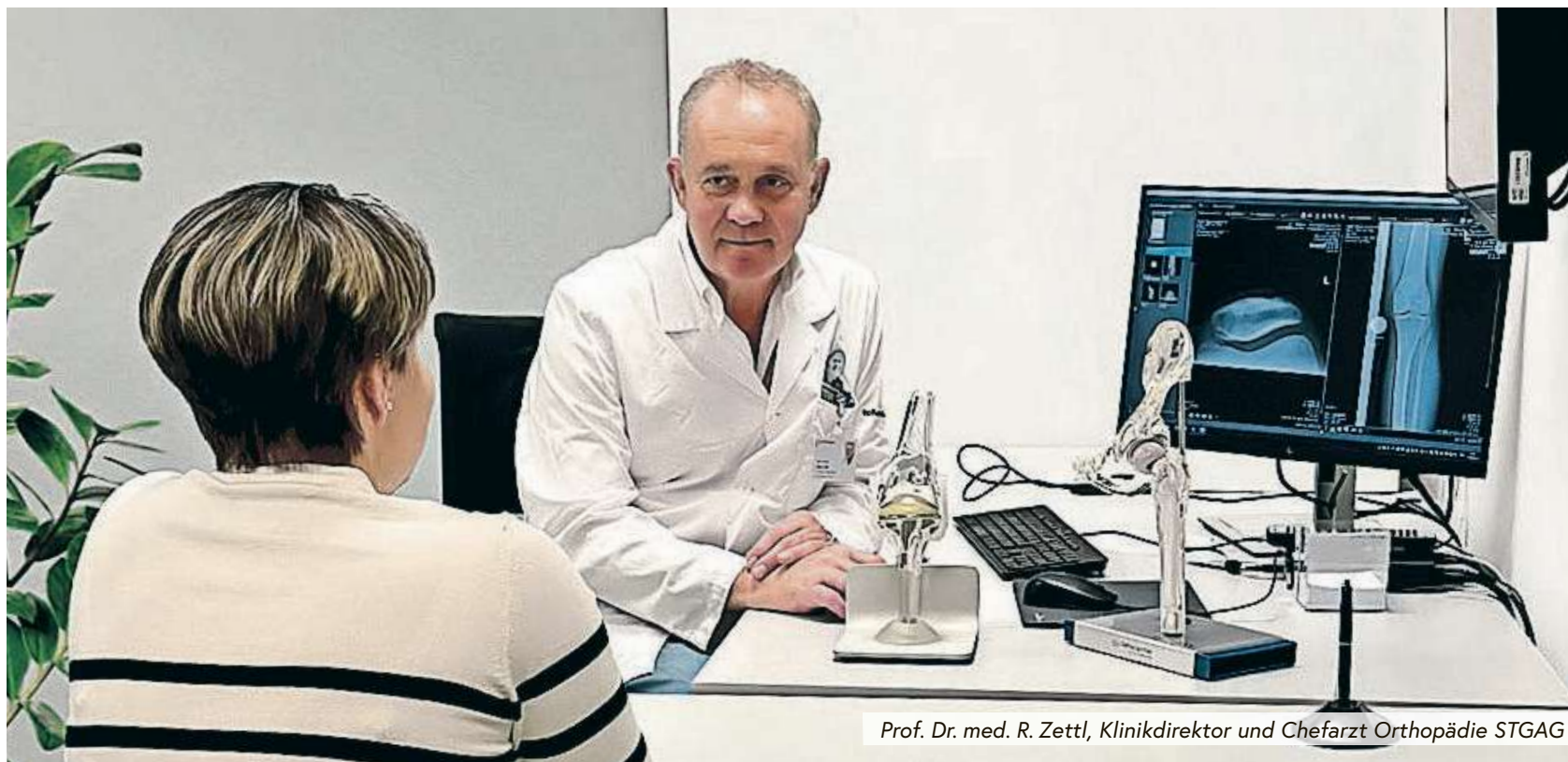
Bewegung, Schlaf und frische Luft

Regelmässige Bewegung aktiviert den Kreislauf und fördert die Durchblutung. Schon ein täglicher Spaziergang, eine Velotour oder moderates Ausdauertraining können das Immunsystem positiv beeinflussen. Besonders wertvoll ist Bewegung im Freien, denn Tageslicht unterstützt den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Mindestens ebenso bedeutend ist ausreichend Schlaf. Während der Nacht regeneriert sich der Körper und bildet wichtige Botenstoffe für die Immunabwehr. Dauerhafter Schlafmangel oder anhaltender Stress können die Widerstandskraft dagegen deutlich schwächen. Deshalb lohnt es sich, auf regelmässige Schlafenszeiten und bewusste Erholungsphasen zu achten.

Hygiene bleibt ebenfalls ein wichtiger Schutz. Gründliches Händewaschen, regelmässiges Lüften und genügend Abstand zu erkrankten Personen helfen, das Ansteckungsrisiko zu senken. Wer diese einfachen Massnahmen mit einem gesunden Lebensstil kombiniert, schafft die besten Voraussetzungen, um den Herbst fit und möglichst ohne Erkältung zu geniessen.

gs





Prof. Dr. med. R. Zettl, Klinikdirektor und Chefarzt Orthopädie STGAG

Modernste Technologie für höchste Präzision

KNIEENDOPROTHETIK IM WANDEL

Bei Knieprothesen setzt die Orthopädie Spital Thurgau auf eine robotik-assistierte Operationstechnik – für eine präzise, individuell abgestimmte Behandlung und eine schnellere, schmerzärmere Erholung.

Arthrose ist eine der Volkskrankheiten, die insbesondere die grossen Gelenke wie Hüfte und Knie betreffen. Viele Betroffene leiden Jahre unter Einschränkungen und Schmerzen, bis sie den Schritt zu einer Operation wagen. Obwohl die Kunstgelenkoperationen zu den erfolgreichsten Operationen weltweit zählen, ist das verständlich und nachvollziehbar, da auch teilweise von unbefriedigenden Ergebnissen gerade am Kniegelenk berichtet werden. Die gute Nachricht ist: Die Medizin wird immer besser und innovativer, auch dank der künstlichen Intelligenz, was uns allen zugutekommt.

Auch in der modernen Orthopädie spielt die künstliche Intelligenz eine immer wichtigere Rolle. Wir bei der Spital Thurgau haben die Entwicklung immer aufmerksam verfolgt und sind schliesslich auf eine neue Generation OP-Roboter für die Knie-Endoprothetik (künstliches Kniegelenk) aufmerksam geworden, die entscheidende Verbesserungen im Vergleich zu den bisher existierenden Systemen hat. Diese Roboter sind Assistenzsysteme, die den Operateur unterstützen und nicht eigenständig agieren. Vor der Operation ist keine aufwändige oder invasive Diagnostik erforderlich. Dank der intraoperativen Navigation können Weichteile und Knochenstrukturen präzise referenziert und digitale Operationsmög-

lichkeiten simuliert werden. Der Operateur kann die Resektionen mit beeindruckender Präzision durchführen. Dadurch entfallen Operationsschritte, die der Operateur bisher subjektiv aus Erfahrung oder mittels Navigationsunterstützung selbst bestimmte.

Wir haben in den USA eine umfassende Schulung zum OP-Roboter erhalten. Seit November 2023 operieren wir im Spital Frauenfeld und Münsterlingen bereits über 600-mal unsere Patienten erfolgreich mit der neuesten Technologie. Wir haben bereits einige positive Entwicklungen beobachten können. Unsere Patienten berichten von weniger Schmerzen und einer schnelleren und schmerzfreieren Erholung ihrer Gehfähigkeit/Mobilität. Diese sehr positiven Ergebnisse können wir messen und reproduzieren.

Dank unserer engen standortübergreifenden Zusammenarbeit profitieren Patientinnen und Patienten an beiden Standorten von unserer gemeinsamen Expertise und der modernen robotergestützten Chirurgie. Es ist sicher der richtige Weg und ein wesentlicher Fortschritt in der modernen Endoprothetik. In Zukunft wird dieses Verfahren sicher zum Standard werden und einen weiteren Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität, Mobilität und eigenständigen Versorgung für unsere Patienten darstellen.

Die AI-assistierte Knie-Endoprothetik ist für unser Team eine besondere Bereicherung. Wir bewegen uns damit mit dem Trend der Zeit. Obwohl die künstliche Intelligenz für viele noch abschreckend wirken mag, sehen wir sie als wertvolle Unterstützung in der medizinischen Praxis. Erfreulicherweise führt diese Innovation nicht zu Mehrkosten, sondern konnte sogar effektiv zu Einsparungen führen. Dies ist auch im Sinne der Gesundheitspolitik und der Diskussionen über Kostenexplosion im Gesundheitswesen gleichermassen erfreulich und erstaunlich.

Unser Ziel ist es, für die Thurgauer Bevölkerung immer eine optimale und sichere Versorgung zu gewährleisten.



Spital Thurgau

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



MEHR ERFAHREN?

Scannen Sie den QR-Code und entdecken Sie die roboterassistierte Chirurgie im Video.



Grippeimpfung

GUT GESCHÜTZT DURCH DEN WINTER

Die Grippe ist weit mehr als eine gewöhnliche Erkältung. Besonders ältere Menschen, chronisch Kranke und Personen mit geschwächtem Immunsystem können schwer erkranken. Eine rechtzeitige Impfung im Herbst bietet den besten Schutz für die kommende Grippesaison.

Die echte Grippe, medizinisch Influenza genannt, tritt jedes Jahr in den Herbst- und Wintermonaten auf. Sie beginnt meist plötzlich mit hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, starkem Krankheitsgefühl sowie trockenem Husten. Anders als eine Erkältung kann eine Grippe zu ernsthaften Komplikationen wie einer Lungenentzündung oder einer Verschlechterung bestehender Erkrankungen führen. Gerade deshalb bleibt die Grippeimpfung eine der wirksamsten Massnahmen, um schwere Krankheitsverläufe zu verhindern.

Wer besonders profitieren kann

Empfohlen wird die Grippeimpfung insbesondere für Menschen ab 65 Jahren, Schwangere, Personen mit chronischen Herz-, Lungen- oder Stoffwechselerkrankungen sowie Menschen mit einer geschwächten Immunabwehr. Auch Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen sowie das Gesundheits- und Pflegepersonal profitieren von einer Impfung. Wer regelmässig engen Kontakt zu gefährdeten Personen hat, trägt mit einer Impfung ebenfalls dazu bei, diese besser zu schützen. Da sich die Grippeviren ständig verändern, wird der Impfstoff jedes Jahr an die aktuell erwarteten Virusvarianten angepasst. Deshalb ist eine jährliche Auffrischung sinnvoll.

Der richtige Zeitpunkt ist der Herbst

Nach der Impfung benötigt der Körper rund zwei Wochen, um einen wirksamen Schutz aufzubauen.

Deshalb empfehlen Fachpersonen, sich zwischen Oktober und Mitte November impfen zu lassen. So ist das Immunsystem rechtzeitig vorbereitet, bevor die Grippewelle ihren Höhepunkt erreicht. Auch wenn die Impfung eine Erkrankung nicht in jedem Fall vollständig verhindert, senkt sie das Risiko für einen schweren Verlauf und einen Spitalaufenthalt deutlich. Zusammen mit regelmässigem Händewaschen, ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung trägt sie dazu bei, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. gs





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

Wo die
-lichkeit
zu Hause ist.

**Ambulante Pflege
in Wil und Umgebung**

Individuelle Unterstützung
Bedürfnisorientiert
Krankenkassen anerkannt
Spitextarife

menschlich • kompetent • persönlich

**Pflege
Stillhart**

Rufen Sie mich an
078 824 69 75

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

**ANDREA
STILLHART**



Möglichst lange in vertrauter Umgebung leben

pflege-stillhart.ch



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.



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



Einfach abscannen
und direkt Ihren
Termin buchen

Atemwege

FREI DURCHATMEN AUCH IM HERBST

Mit der Heizperiode beginnt für viele Menschen eine belastende Zeit. Kühle Aussenluft, trockene Raumluft und vermehrte Infekte können die Atemwege reizen. Wer frühzeitig vorbeugt, schützt Bronchien und Lunge und kann Beschwerden oft deutlich lindern.

Nicht nur Erkältungsviren setzen den Atemwegen in der kalten Jahreszeit zu. Auch der häufige Wechsel zwischen kalter Aussenluft und beheizten Innenräumen belastet die Schleimhäute. Sie trocknen schneller aus und können Krankheitserreger weniger wirksam abwehren. Menschen mit Asthma, chronischer Bronchitis oder empfindlichen Atemwegen spüren diese Veränderungen oft besonders deutlich.

Feuchte Schleimhäute sind der beste Schutz

Ausreichend trinken hilft, die Schleimhäute feucht zu halten und unterstützt ihre natürliche Reinigungsfunktion. Ebenso wichtig ist regelmässiges Lüften. Mehrmals täglich frische Luft verbessert das Raumklima und reduziert gleichzeitig die Konzentration von Viren und anderen Schadstoffen. Eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent wird von Fachleuten als angenehm für die Atemwege empfohlen. Bei kalter Witterung kann ein Schal vor Mund und Nase die eingeatmete Luft leicht anwärmen und befeuchten. Das entlastet die Bronchien und erleichtert vielen Betroffenen das Atmen.

Beschwerden ernst nehmen

Leichte Erkältungen heilen meist von selbst aus. Halten Husten, Atemnot oder pfeifende Atemgeräusche jedoch länger an oder verschlimmern sich, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. Menschen mit Asthma

oder anderen chronischen Lungenerkrankungen sollten ihre Medikamente regelmässig anwenden und den persönlichen Behandlungsplan einhalten. Auch Bewegung an der frischen Luft bleibt sinnvoll. Sie stärkt die Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System, solange das Training dem eigenen Gesundheitszustand angepasst wird. Mit einfachen Vorsichtsmassnahmen und einem bewussten Umgang mit den ersten Anzeichen einer Atemwegserkrankung lassen sich viele Beschwerden vermeiden oder zumindest deutlich abschwächen.

gs



GESUNDE ZÄHNE DANK GESUNDER ERNÄHRUNG

Was täglich auf den Teller kommt, beeinflusst nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch. Mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich das Risiko für Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis deutlich reduzieren.

Zucker gilt als einer der grössten Feinde gesunder Zähne. Bakterien im Mund wandeln ihn in Säuren um, welche den Zahnschmelz angreifen und Karies begünstigen. Besonders problematisch ist häufiges Naschen zwischendurch, da die Zähne dadurch immer wieder Säureangriffen ausgesetzt sind. Wer Süssigkeiten lieber direkt nach einer Hauptmahlzeit geniesst, schont seine Zähne. Mindestens ebenso wichtig sind Lebensmittel, welche die Mundgesundheit fördern. Milchprodukte liefern Kalzium für starke Zähne, während knackiges Gemüse und Äpfel den Speichelfluss anregen. Speichel neutralisiert Säuren und unterstützt die natürliche Reinigung der Zähne. Vollkornprodukte, Nüsse und frisches Gemüse versorgen den Körper zudem mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für gesundes Zahnfleisch.

Neben der richtigen Ernährung bleiben gründliches Zähneputzen, die Reinigung der Zahnzwischenräume und regelmässige Kontrollen beim Zahnarzt die Grundlage für ein gesundes Lächeln – ein Leben lang.

gs



Reisen Sie mit uns nach Ungarn zur sorglosen Zahnbehandlung



MIT SONNIGEM LÄCHELN ZURÜCK AUS UNGARN

F.OSWALD CONSULTING GmbH
WIR FAHREN JEDEN SONNTAG ZUR SORGFÄLTIGEN ZAHNBEHANDLUNG NACH UNGARN

Mehr Infos:
zahnbehandlung-
ungarn.ch



MASSGESCHNEIDERTE ZAHNREISEN NACH UNGARN MIT EXKLUSIVEN ANGEBOTEN:



ST. GALLER STRASSE 62B | 9500 WIL

TEL. 071 951 02 71

INFO@ZAHNBEHANDLUNG-UNGARN.CH

WWW.ZAHNBEHANDLUNG-UNGARN.CH

Auch Weltmeister und Olympiasieger Donghua Li, die Schweizer Sportlegende, hat sich bei uns in Ungarn die Zähne behandeln lassen und beisst wieder kraftvoll in den grünen Apfel.

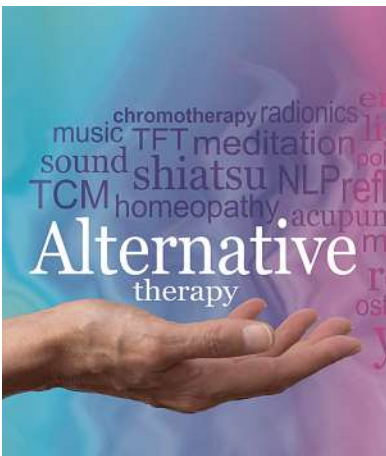


ALTERNATIVE THERAPIEN IM EINKLANG

Ganzheitliche Methoden verbinden Körper, Geist und Seele. Ayurveda, TCM und Kinesiologie u.s.w. unterstützen dabei, das innere Gleichgewicht zu stärken.

In einer Zeit voller Hektik, Leistungsdruck und ständiger Erreichbarkeit wächst bei vielen Menschen der Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Kinesiologie u.s.w. verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz und betrachten den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda, die traditionelle Gesundheitslehre aus Indien, legt grossen Wert auf die individuelle Konstitution. Ernährung, Lebensstil und bewusste Erholung werden auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Ziel ist es, innere Balance und Wohlbefinden zu fördern. Auch die TCM blickt auf eine jahrtausendealte Tradition zurück. Sie versteht Gesundheit als harmonisches Zusammenspiel verschiedener Kräfte. Der Mensch wird stets als Ganzes betrachtet, wobei körperliche und emotionale Aspekte gleichermaßen berücksichtigt werden. Die Kinesiologie nutzt den Muskeltest, um Stressfaktoren und Ungleichgewichte sichtbar zu machen. Sie hilft dabei, Ressourcen zu erkennen und persönliche Potenziale zu stärken. Die Verbindung von Ayurveda, TCM und Kinesiologie eröffnet neue Wege zu mehr Achtsamkeit, Lebensfreude und innerer Kraft. Wer lernt, die Signale seines Körpers besser wahrzunehmen, schafft eine wertvolle Grundlage für mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag.

av



Die innere Balance wiederfinden

Die japanische Therapieform Shiatsu bringt stagnierte Lebensenergien zum Fließen, was die Selbstregulierungskräfte des Körpers stimuliert.

Shiatsu fördert die Körperwahrnehmung, stärkt das Immunsystem, ist hilfreich bei akuten und chronischen körperlichen Beschwerden wie Schmerzen, Verspannungen sowie bei seelischen Belastungen und stressbedingten Beschwerden.

shiatsu

Therapie für Körper, Seele und Geist

Marianne Aerne

Diplomierte
Shiatsu-Therapeutin SGS
Krankenkassen- anerkannt

Kobelhöhe 8
9244 Niederuzwil
Mobile 079 674 91 75
www.shiatsu-entdecken.ch
marianne.aerne@bluewin.ch

Zurück zu dir. In deine Kraft. In deine Balance.

Ayurveda und ganzheitliche Körperarbeit für Frauen, die sich erschöpft fühlen und wieder bei sich ankommen möchten.

- Stress und Erschöpfung
- innere Unruhe und Überforderung
- körperliche Entlastung und Regeneration
- mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag

Ein Raum zum Ankommen, Loslassen und wieder bei dir sein.

PRANAYURA
AYURVEDA • KÖRPERARBEIT

Sandra Raschle Ayurveda & Körperarbeit in Sirnach bei Wil **T 078 444 42 94**

Kinesiologie & Mannhart-Methoden

Für den Ausgleich im Energiefluss

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

TCM Qimesana

Traditional Chinese Medizin

TCM Qimesana
Krankenkassen
anerkannt

Therapiemethoden:

- Akupunktur
- Akupressur
- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Schröpfen
- 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

«Gesundheitszeitung» 2027

Die nächsten Ausgaben erscheinen am:

8. April und 7. Oktober

Reservieren Sie Ihren Platz frühzeitig.

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

IHR RATGEBER FÜR EIN GESUNDES LEBEN

GESUNDHEITSZEITUNG

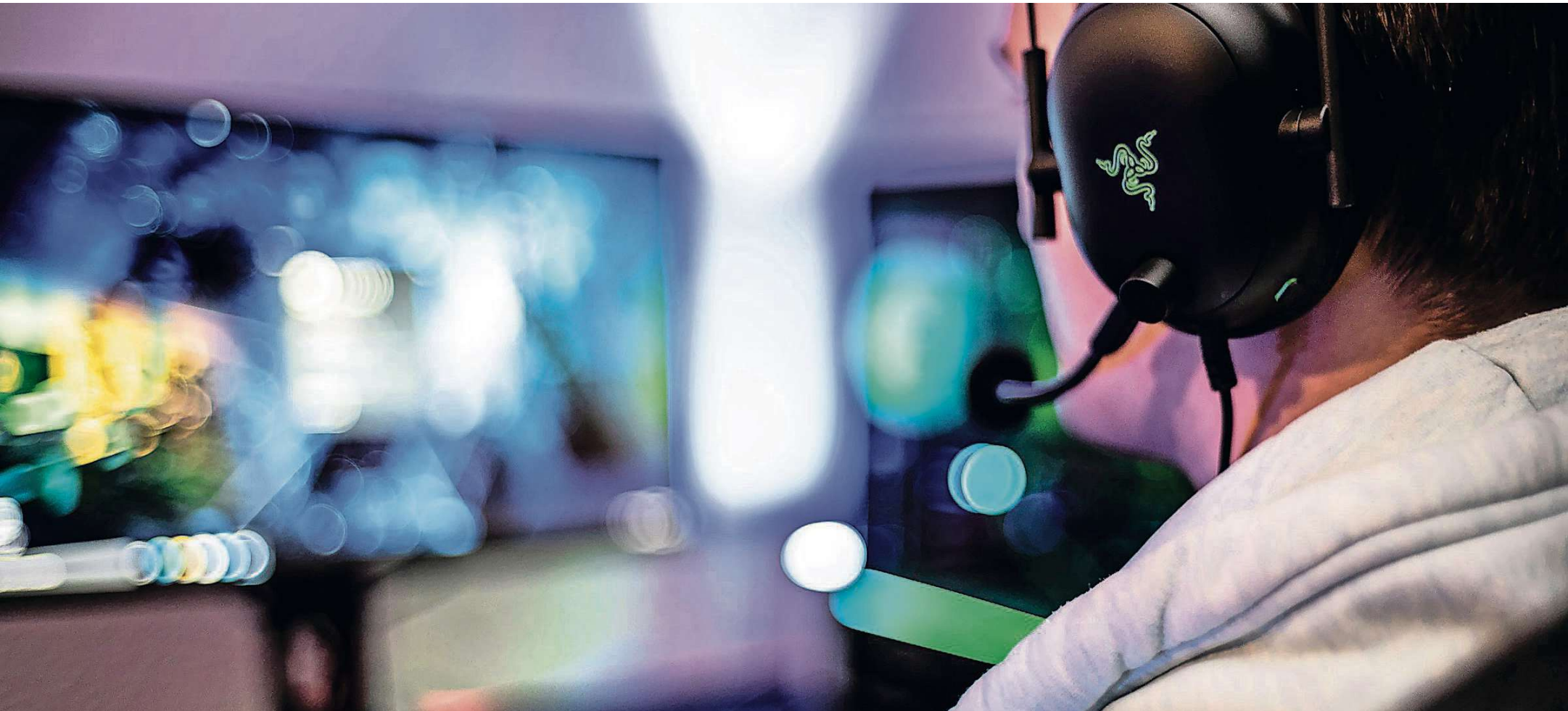
1 Donnerstag 2 Freitag

Gesundheits-Check!

1. Oktober 2026

diniziti.ch by Wiler Nachrichten **Wiler Nachrichten**

Wenn Spielen zur Abhängigkeit wird



Online-Games können fesseln. Wenn Spielen den Alltag bestimmt, steigt das Risiko für Abhängigkeit.

z.V.g.

Online-Spiele, Sportwetten oder Börsen-Apps: Was harmlos beginnt, kann zur Belastung werden. Wenn Spielen, Traden oder Wetten den Alltag bestimmen, drohen finanzielle und persönliche Folgen. Frühzeitiges Erkennen und Unterstützung sind entscheidend.

Eine Sportwette am Wochenende, ein Online-Spiel am Abend oder ein kurzer Blick in die Börsen-App während der Mittagspause – das alles kann unterhaltsam und spannend sein. Kritisch wird es jedoch, wenn sich daraus schleichend Gewohnheiten entwickeln. Verankert sich das Spielen oder Traden zunehmend im Alltag und in den Gedanken, kann das zu finanziellen, psychischen und sozialen Belastungen führen.

Wenn Unterhaltung und Glücksspiel verschwimmen

Die Grenzen zwischen Gaming, Glücksspiel und finanzieller Spekulation sind fließend geworden. Viele Online-Spiele arbeiten mit Zufallselementen, sogenannten «Lootboxen» oder In-Game-Käufen. Das Belohnungssystem funktioniert ähnlich wie beim Glücksspiel: Ein Gewinn ist möglich, aber nicht berechenbar. Gerade dieser Wechsel zwischen Hoffnung, Spannung und gelegentlichem Erfolg kann dazu führen, dass Betroffene es immer wieder «noch ein letztes Mal» versuchen. Online-Casinos und Sportwetten sind heute jederzeit verfügbar. Auch hohe Einsätze können mit wenigen Klicks getätigt werden. Die ständige Verfügbarkeit, der einfache Zugang und die Anonymität erhöhen das Risiko, häufiger zu spielen und die Kontrolle zu verlieren. Dabei können in kurzer Zeit hohe finanzielle Verluste entstehen, die weitere persönliche und soziale Probleme nach sich ziehen. Online-Games können fesseln. Wenn Spielen den Alltag bestimmt, steigt das Risiko für Abhängigkeit.

Daytrading: Nervenkitzel an der Börse

Nicht nur klassische Glücksspiele bergen Risiken. Auch das sogenannte Daytrading, also das kurzfristige Kaufen und Verkaufen von Wertpapieren, kann zu suchtähnlichen Verhaltensmustern führen.



Schnelle Gewinne und Verluste erhöhen den Reiz weiterzumachen. Dies kann zu Kontrollverlust führen.

z.V.g.

Kursbewegungen werden in Echtzeit verfolgt, Gewinne und Verluste wechseln sich rasch ab. Wer einen Gewinn erzielt, möchte diesen oft wiederholen. Verluste wiederum verleiten dazu, das Geld «zurückholen» zu wollen. Beim Daytrading werden im Gehirn ähnliche Mechanismen aktiviert wie beim Glücksspiel. Der schnelle Wechsel von Erfolg und Misserfolg kann einen starken Reiz ausüben – besonders in belastenden Lebenssituationen. Schnelle Gewinne und

Verluste erhöhen den Reiz weiterzumachen. Dies kann zu Kontrollverlust führen.

Betroffen sind nicht nur junge Menschen

Öffentlich diskutiert wird häufig über Jugendliche, die viel Zeit mit Gaming verbringen. Doch auch Erwachsene können in eine problematische Nutzung geraten. Beruflicher Druck, finanzielle Sorgen, Einsamkeit, schwierige Lebensereignisse und belastende Phasen können eine Rolle spielen.

Spiele oder Traden kann kurzfristig ablenken oder das Gefühl von Kontrolle vermitteln. Oft bleibt die Entwicklung lange unbemerkt. Erst wenn Konten überzogen sind, Kredite aufgenommen werden oder Partnerschaften unter Druck geraten, wird das Problem sichtbar. Spielsucht betrifft nicht nur die Person selbst, sondern immer auch Angehörige und das soziale Umfeld.

Warnsignale ernst nehmen

- Typische Anzeichen für eine problematische Entwicklung sind:
- Gedankenkreisen ums Spielen oder Traden
 - Verlust des Zeitgefühls während des Spielens
 - Heimlichkeit gegenüber Angehörigen
 - finanzielle Schwierigkeiten oder geliehenes Geld
 - Gereiztheit, wenn das Spielen nicht möglich ist

Wer mehrere dieser Punkte bei sich oder nahestehenden Personen erkennt, sollte aufmerksam werden. Je früher Unterstützung gesucht wird, desto besser sind die Aussichten auf einen erfolgreichen Ausstieg.

Unterstützung in Anspruch nehmen

Wichtig ist: Eine Spiel- oder Tradingabhängigkeit ist keine Charakterchwäche, sondern ein ernstzunehmendes Problem, das Unterstützung erfordert.

Niemand muss damit allein bleiben. Gespräche mit vertrauten Personen können ein erster Schritt sein. Ebenso hilfreich sind professionelle Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige. In der Ostschweiz stehen dafür spezialisierte Fachstellen zur Verfügung.

Hinschauen statt wegsehen

Spielen, Wetten oder Traden sollten bewusst und selbstbestimmt bleiben und nicht den Alltag prägen. Problematisch wird es, wenn ein innerer Drang entsteht und das Verhalten zunehmend an Bedeutung gewinnt oder andere Lebensbereiche verdrängt. In jeder Phase – von ersten Anzeichen bis hin zu einer Abhängigkeit – kann professionelle Unterstützung helfen, wieder mehr Kontrolle über das eigene Verhalten zu gewinnen und den Umgang mit Spielen, Wetten oder Traden bewusst zu verändern. Wer Warnzeichen frühzeitig erkennt und Hilfe sucht, kann oft verhindern, dass aus Unterhaltung eine Abhängigkeit wird.

Unterstützung & Beratung

Selbsttest Spielsucht
Ein anonymer Selbsttest hilft, das eigene Spielverhalten einzuschätzen:
www.sos-spielsucht.ch/de/spielsucht/selbsttest

SOS-Spielsucht
Kostenlose, anonyme Beratung für Betroffene und Angehörige – rund um die Uhr und in drei Sprachen:
Telefon: 0800 040 080
E-Mail: info@sos-spielsucht.ch
www.sos-spielsucht.ch

SafeZone.ch
Anonyme, kostenlose Online-Beratung zu Suchtfragen für Betroffene, Angehörige sowie Fachpersonen: www.safezone.ch

Findhelp.ch
Mit dem Stichwort «Glücksspielsucht» und der Angabe Ihrer Postleitzahl finden Sie Beratungs- und Unterstützungsangebote in Ihrer Region: www.findhelp.ch



Kostenlose, anonyme Beratung unterstützt Betroffene und Angehörige bei Spielsucht.

z.V.g.