

# p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**01 | 23**

Februar

**Logisches Denken**  
wird gelähmt

**Sich gesund**  
lachen

**Fasten ist mehr als**  
nur verzichten

**INKL.**  
**KURSPROGRAMM**



# Älter werden – mobil bleiben.

**HEROLD-TAXI**  
**2222 777**

Sicher ans Ziel seit 1916.  
071 2222 777

## Endspurt in den Schnee – Pitztal

12.–17. März 2023 / 6 Tage

### Schneeschuhwandern, geführte Touren

Skifahren und Schneeschuhwandern  
Skifahren

HP Fr. 995.–

HP Fr. 785.–

## Frühling in Sicht, Westschweiz

18./19. März 2023 / 2 Tage

Westschweiz Cailler, Barryland, etc.

HP Fr. 290.–

06. April 2023 / 5 Tage Tulpenblüte Bled

HP Fr. 779.–

30. April 2023 / 7 Tage Sardinien

HP Fr. 1135.–

18. Mai 2023 / 4 Tage Mosel–Trier mit Schifffahrt

HP Fr. 583.–

03. Juni 2023 / 5 Tage Ostsee–Schleswig Holstein

HP Fr. 790.–

**GROSS REISEN 071 855 32 42 HEGGLIN Reisen 071 393 52 52**

# p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhodan

## Werbung, die auffällt...

Ein spannendes Umfeld und eine interessante Leserschaft im ganzen Kanton Appenzell Ausserrhodan.

**Wir beraten Sie gerne für Ihre Kampagne im neuen Magazin!**



**Ihr Kontakt für Werbung:**

**Appenzeller Druckerei AG**

Telefon 071 354 64 64

E-Mail [inserate@adag.ch](mailto:inserate@adag.ch)

## Gesucht:

# Freiwillige LeSenior\*innen

## rheinspringen

Die Integrationsklassen unserer Schule werden von jungen geflüchteten Männern und Frauen aus unterschiedlichen Ländern besucht. Alle haben das Ziel, eine Ausbildung zu absolvieren, um in der Schweizer Arbeitswelt Fuss zu fassen. **Deutschkenntnisse sind essentiell** um dieses Ziel zu erreichen. Doch so unterschiedlich wie die Geschichten unserer Teilnehmenden sind, so unterschiedlich sind ihre bisherigen Schulkarrieren.

**Wir suchen Freiwillige**, die sich bei uns an der Vadianstrasse in St. Gallen regelmässig ein oder zwei Stunden die Woche Zeit nehmen können, um im 1:1 **mit unseren Teilnehmenden das Lesen zu üben**. Sie können unsere Schüler\*innen dabei unterstützen, Sicherheit im lauten Vorlesen und der Aussprache zu erlangen. Für diese Aufgabe brauchen Sie – ausser Geduld – keine besonderen Vorkenntnisse.

**Sind Sie interessiert? Oder haben Sie Fragen?**

Dann freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden.

**rheinspringen talent**

Sylvie Dardel, T 071 552 15 40, [sylvie.dardel@rheinspringen.ch](mailto:sylvie.dardel@rheinspringen.ch)



# INHALT

04

## Schwerpunkt

Fasten ist mehr als  
nur verzichten

07

## Stadt & Land

Der Böschelmann hat noch  
lange nicht ausgedient

10

## Körper & Geist

Sich gesund lachen – warum es wichtig ist,  
den Humor nicht zu verlieren

15

## Leben & Lernen

Vitamine gedeihen  
auch im Schnee

18

## Gesellschaft & Recht

Diskriminierung macht auch vor dem Alter nicht Halt  
*Logisches Denken wird gelähmt*

22

## News

Porträt Beat Thoma  
*Ernst Zingg übernimmt Präsidium*

26

## Agenda

Aktuelle Veranstaltungen  
*Fortlaufende Angebote*

---

## Impressum

**Herausgeberin** Star Productions GmbH in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden | Gossauerstrasse 2 | 9100 Herisau | [ar.prosenectute.ch](http://ar.prosenectute.ch) **Konzept** Star Productions GmbH | Kronbergstrasse 9 | 9104 Waldstatt | [starproductions.ch](http://starproductions.ch)

**Gesamtverantwortung** Beat Müller, Sabrina Steiger **Redaktion** Matthias Brülisauer, Pro Senectute AR

**Chefredaktion** Matthias Brülisauer, Catarina Mendes **Art Direction** Nina Frei **Anzeigen und Druck** Appenzeller Druckerei AG

**Auflage und Erscheinung** 13 000 Exemplare, 4x jährlich **Abonnemente** für Spenderinnen und Spender im Jahresbeitrag inbegriffen

**Mediadaten und Informationen** [ps-magazin.ch](http://ps-magazin.ch)





# FASTEN

## ist mehr als nur verzichten

**Seit Aschermittwoch, 22. Februar, und noch bis Karsamstag, 8. April, wird gemäss christlicher Tradition gefastet. Wir haben eine Klosterfrau und einen Ernährungsberater gefragt, auf was es dabei ankommt.**

In der 40-tägigen Fastenzeit vor Ostern ist es vielerorts üblich, völlig oder teilweise bestimmten Speisen, Getränken und Genussmitteln zu entsagen. Im Unterschied zu einer Diät geht es beim Fasten nicht um Gewichtsabnahme, sondern in erster Linie um Entgiftung und Regeneration. «Diäten sind meist ‹Gelddruckmaschinen› ohne langfristigen Effekt, da bin ich ein absoluter Gegner», erklärt Oliver Schlatter, Ernährungsberater in der Klinik Gais, und fährt fort: «Im Gegensatz dazu kann ich voll hinter dem spirituellen Fasten stehen, denn bewussteres Essen ist wertvoll für Körper und Geist».

### Messbare positive Effekte

Was erstrebenswert klingt, kann aber auch seine Tücken haben. Schlatter betont: «Es gibt ganz klare Regeln. Nur ein gesunder Mensch darf fas-

ten. Gesund ist, wer trinken kann, beweglich und normalgewichtig ist. Schwere Erkrankungen, Essstörungen oder Untergewicht sind genauso Ausschlusskriterien wie die Zeit während einer Genesung. Im Zweifel sollte ohnehin immer ein Arzt nach seiner Meinung gefragt werden.» Von der medizinischen Warte aus würden bei richtig ausgeführtem Fasten messbare positive Effekte auf die Gesundheit beobachtet, so der Fachmann. Und er verdeutlicht: «Nahrungsreduktion verändert den Körper. Selbstheilungskräfte und Zellreinigung werden aktiviert.»

### Fasten als Droge

Aus religiöser Sicht dient das Fasten unter anderem der Reinigung der Seele und der Busse. Im Kloster Leiden Christi in Jakobsbad wird die Fastenzeit als eine Zeit der Besinnung

und des Umdenkens gelebt. Oder wie es Schwester Elisabeth formuliert: «Es ist eine Zeit der Versöhnung und des Aufbruchs. Ausserdem verstehen wir die Fastenzeit als eine Zeit der Neuwerdung des Menschen.» In die gleiche Kerbe schlägt Oliver Schlatter, der die Frage in den Raum stellt: «Was bleibt in unserem Leben, wenn wir die Nahrungsaufnahme weglassen?» Die Antwort liegt auf der Hand: Es entsteht viel Raum für Gedanken und Achtsamkeit. Fasten könne sogar zu Bewusstseinsweiterungen führen, weiss der Ernährungsberater: «Der Körper nennt fasten hungern. Er schaltet also von ‹Dauerüberernährung› um auf ‹Hungerstoffwechsel›. Ein Effekt dieser Strategie ist, Endorphine, also körpereigene Drogen, auszuschütten – für den Kopf wirkt Fasten daher wie eine Erweckung». Schlatter beschreibt damit einen faszinierenden Mechanismus, den >



› die Evolution geschaffen hat. «Fasten gab es schon immer – früher einfach unfreiwillig während Hungersnöten. Der Körper wurde darauf angepasst, Hungerzeiten zu überstehen. Er hat gelernt mit Ernährungsmangel umzugehen.»

### Selbst auferlegter Verzicht

An Aschermittwoch sowie Karfreitag gibt es im «Klösterli» nach alter Tradition keine Fleischspeisen und in den letzten zwei Wochen vor Ostern wird weniger und bewusster gegessen. «Während der ganzen Fastenzeit entscheidet jede Schwester nach Mass der Gesundheit und des Mög-

lichen, worauf sie verzichtet. Aber nicht nur das: Die Fastenzeit bietet den Schwestern Gelegenheit, sich neu auszurichten, sich aufzurichten und die wichtigen Fragen des Lebens zu betrachten», erklärt die Kapuzinerin und ergänzt: «Die älteren Mitschwestern sind vom Fasten ausgenommen. Wir sind dankbar, wenn sie nach einem erfüllten und arbeitsreichen Leben mit Freude und Appetit an den Konventstisch kommen.»

### Genuss braucht den Mangel

Wie erwähnt, ist es nicht für alle Menschen ratsam, die Ernährung zu reduzieren. Gebrechlichen oder ge-

sundheitlich Angeschlagenen wäre es laut Schwester Elisabeth beispielsweise als Variante möglich, dass sie in der Fastenzeit ihre Marotten und Gewohnheiten überdenken und diese eventuell ändern. «Fasten bedeutet nicht immer Verzicht auf Genuss und Lebensmittel, sondern sich mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen. Was brauche ich wirklich zum Leben? Was kann ich ändern, für mich und die Welt?», erläutert sie. «Fasten ist eine Praxis, die tief in den Religionen verankert ist», sagt die Klosterfrau weiter und zieht als Fazit: «Fasten kann uns neue Dankbarkeit schenken für die Sachen, die uns zur Verfügung stehen. Verzicht



Fasten kann uns neue Dankbarkeit schenken.



Schwester Elisabeth  
Kapuzinerin im Kloster  
Leiden Christi in Jakobsbad





In einem Leben voller Überfluss kann es bereichernd und gesund sein, auf scheinbar Alltägliches zu verzichten.

kann uns ein neues Bewusstsein für scheinbare Alltäglichkeiten geben.» Sichtweisen, die auch Oliver Schlatter teilt. «Wenn jemand religiös fastet, macht ihn das wieder ein wenig demütiger», sagt er und zeichnet ein einprägsames Bild: «Wenn ich ein Stück Kuchen esse, habe ich den höchstmöglichen Genuss. Esse ich ein zweites Stück, ist das auch noch lecker, aber nicht mehr ganz so fein. Und spätestens nach vier Stücken wird mir sogar schlecht. Verzichte ich aber ganz auf Kuchen, bekommt er eine ganz neue Bedeutung.» Ein gutes Beispiel dafür, dass Genuss immer auch mit Mangel verbunden ist.

### Mit Augenmass Mass halten

Wer nun Lust auf einen leeren Magen bekommen hat, dem legt der Ernährungsberater folgende Tipps ans Herz: Beim ersten Fasten sollte man sich unbedingt in Kurhäusern oder Gruppen begleiten lassen – das erhöht den Effekt und ist sicherer. Und obwohl fit und gesund sein heute nicht mehr altersabhängig ist, empfiehlt der Experte ab dem sechzigsten Altersjahr einen vorgängigen Check beim Arzt. Denn allenfalls kann es ratsam sein, während dem Fasten zusätzlich Eiweiss aufzunehmen, damit es nicht zu einem Muskelabbau kommt. Wichtig ist

auch eine hohe Trinkmenge, so können im Körper gelöste Giftstoffe besser ausgeschieden werden. Zu guter Letzt sollte der Blick auch auf das Ende der enthaltsamen Zeit gerichtet werden. Wenn wieder mit dem Essen begonnen wird und der Darm in Gang kommen muss, kann fachliche Unterstützung hilfreich sein. Und übrigens, für alle, die am Fasten zu kauen haben: Es spricht nichts dagegen, sich an Ostern mit einem kleinen Schoggihasen für die Entbehrungen zu belohnen.

Text: Matthias Brülisauer  
Fotos: Shutterstock

« Für den Kopf wirkt Fasten wie eine Erweckung. »

Oliver Schlatter  
Ernährungsberater in der Klinik Gais





Hans Frehner im Element: Als Böschelmann hat er in der Pension eine erfüllende und nützliche Beschäftigung gefunden.





# DER BÖSCHELI- MANN

**hat noch lange  
nicht ausgedient**

**Hans Frehner hat seit seinem 67. Geburtstag knapp 13000 Böscheli gebunden. Der 79-jährige Schwellbrunner betreibt damit ein wertvolles Hobby, das oft zu Unrecht verkannt wird.**

«Was, du möchtest Böscheliman werden?», habe Rösli Frehner ihren Gatten ungläubig gefragt, als er sich nach der Pensionierung Gedanken um ein neues Hobby machte. Inzwischen ist sie glücklich, dass ihr Hans mit der Holzarbeit eine erfüllende Beschäftigung gefunden hat – obwohl sie auch gerne mehr gemeinsame Zeit geniessen würde.

«Ich habe heute ein Arbeitspensum von etwa 75 Prozent – freiwillig wohl-gemerkt», schmunzelt Hans Frehner und fährt fort: «Ungefähr 95 Prozent meiner aktiven Zeit verbringe ich im Wald». Kein Wunder also, vermisst Rösli ihren Mann gelegentlich. «So lange es hell ist, kommt er meist nur fürs Mittagessen nach Hause. Deshalb schaue ich manchmal mit ei-

nem Kaffee bei ihm vorbei – so habe auch ich Bewegung, frische Luft und wir sehen uns für eine Weile».

#### **Hervorragendes Brennmaterial**

«Wenn die Scheiter und das Reisig schön bereit liegen, schaffe ich drei Böscheli in der Stunde», sagt der siebenfache Vater und rechnet aus, >



Das Pflegebett für daheim  
Zum Kaufen oder Mieten



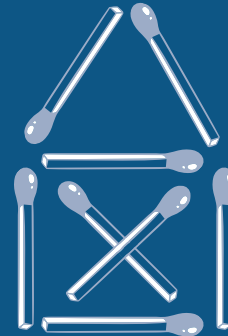
Im Pflegefall brauchen Sie jemanden, der zuhört, mitdenkt und zügig helfen kann. Darum steht bei uns ein persönlicher, effizienter Service und eine zuverlässige Qualität an erster Stelle. **Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Fachwissen.**

**heimelig betten AG**  
Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen  
T 071 672 70 80  
heimelig.ch · info@heimelig.ch



### Rätselspass mit Immobilien

Legen Sie 4 Streichhölzer so um, dass eine Figur entsteht, die 2 Quadrate & 4 deckungsgleiche Dreiecke enthält.



**Lösung**  
QR-Code oder  
[www.tfp.ch/raetsel](http://www.tfp.ch/raetsel)



Nr. 2



Ihr regionaler  
Experte für  
**Treppenlifte**

- Heute bestellt - **morgen geliefert!**
- Die **grösste Auswahl** an Treppenlifte
- Schweizweit über **9'500 Anlagen** in Betrieb

Kontaktieren Sie uns für  
**eine kostenlose Beratung**

Rigert Treppenlifte | [www.rigert.ch](http://www.rigert.ch) | 071 460 13 36

## DIE PRO SENECTUTE VOLLTANKEN UND SELBER SPAREN.

Werde Teil unseres Teams: Je mehr mitmachen, desto mehr Geld fließt in Projekte der Pro Senectute.

Denn mit jedem getankten Liter mit der Avia Vereinskarte unterstützt du die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden mit **2 Rappen** – und sparst als Karten-Inhaber zusätzlich **3 Rappen pro Liter!**

Sichere dir jetzt kostenlos, schnell und unkompliziert deine Avia Vereinskarte auf [www.avia.ch/club](http://www.avia.ch/club). Und erzähle deinen Freunden und Bekannten davon – jeder der dabei ist, profitiert und unterstützt die Pro Senectute.

**Danke für dein Engagement.**



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



› dass er damit einen «5-Liber» als Stundenlohn erreicht. Zwischen 900 und 1300 Böscheli bindet Hans pro Jahr. Von März bis November beanspruche ihn die Arbeit im Wald am meisten. Seine Abnehmer sind allesamt Privatleute, die mit einem Kachelofen heizen. Dann seien Reisigbündel als Brennmaterial ideal, erläutert der Fachmann, denn: «E guets Böscheli häbet scho e Wiili omme.» Aber, was ist ein «gutes» Böscheli? Der Routinier erklärt, dass die Kunst darin bestehe, die Äste und das dünnere Material so als Bündel anzuordnen, dass die dickeren Bestandteile die «Aussenhülle» bilden. Nach der Herstellung lagert Hans die Böscheli zirka ein Jahr lang, damit das Holz genug trocken wird. «Das geht so schnell, weil ich bereits dürres Geäst verarbeite. Werden Zweige verwendet, die noch grün sind, sollten zwischen Herstellung und Verbrauch etwa drei Jahre liegen.»

### Späte Liebe

Sein Wissen rund ums Böschelen hat sich Hans schon als Schüler erworben, als er seinem Vater über die

Schultern schauen durfte. Erst in der Pension habe er die Beschäftigung aber wieder aufgenommen. «Der Wald wird aufgeräumt, ich habe einen sinnvollen Zeitvertreib und ein Hobby, das ein paar Franken abwirft», fasst der Schwellbrunner seinen Nutzen zusammen. Die Tätigkeit übt er vorwiegend im eigenen Wald sowie im Forst seines Sohnes aus. Wenn er irgendwo schönes «Chres» entdecke, frage er zudem gelegentlich bei anderen Waldbesitzern nach, ob er böschelen kommen dürfe. Meist sei man dann ein gern gesehener Gast. «Früher hat man für einen Böscheli-Platz sogar bezahlen müssen», erinnert sich der 79-Jährige. Heute seien die Leute froh, wenn sich jemand findet, der sich um das Astwerk kümmert. Aussterben werden die Böscheler ziemlich sicher nicht, ist der Reisigbündler überzeugt. «Solange es Kachelofen gibt sowie Leute, die Freude an Wald und Holz haben, hat das Böscheli eine Zukunft.»

Bei aller Liebe zum traditionellen Handwerk ist Hans auch rationellen Methoden der Holzverarbeitung nicht verschlossen. So sagt er zum Beispiel: «Holz häckseln finde ich

ungeheuer gut. Die Wälder sind viel aufgeräumt seit es Schnitzelheuzungen gibt.» Und er freut sich, dass die Wertschätzung dem Rohstoff Holz gegenüber wieder steigt. Denn der Schweizer Wald ist unternutzt und das ist eigentlich schade, weil damit ein nachwachsender einheimischer Rohstoff vernachlässigt wird.

### Fit und gesund bleiben

Vorwiegend für ältere Bauern sei das Böschelen eine nützliche Beschäftigung, sagt der rüstige Rentner, der selber 44 Jahre lang sein Brot als Landwirt erworben hat und mit Rösli den Lebensabend am Oberen Wittenberg genießt. «Wenn du nach der Pensionierung nichts mehr machst, bist du in Kürze alt. Man muss in Bewegung bleiben, dann bleibt man fit und gesund», rät der zwölfwache Grossvater. Seine Konstitution scheint ihm recht zu geben: Böschelibock, Säge, Beil und Schnüre können als «Turngeräte» ein Jungbrunnen sein.

Text: Matthias Brülisauer

Fotos: Matthias Brülisauer





# Sich gesund lachen – warum es wichtig ist, den Humor nicht zu verlieren

**Schon als Säugling kann man kichern. Später wird der Mensch manchmal Tränen lachen. Was kann man tun, damit einem im Alter das Lachen nicht im Hals stecken bleibt? Denn: Lachen ist gesund!**

Lachen fühlt sich nicht nur gut an – dem Lachen wohnen im wahrsten Sinne des Wortes heilende Kräfte inne. Diese Erkenntnis ist nicht neu. Thomas Knecht, leitender Arzt am Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden in Herisau, erklärt: «Die spannungslösende Wirkung des Lachens ist schon seit Generationen bekannt. Heute weiss man, dass dabei Stresshormone abgebaut und Glückssubstanzen, wie zum Beispiel Endorphine, ausgeschüttet werden.» Auf der körperlichen Ebene bewirkt Lachen laut Knecht eine Lockerung der Muskulatur, eine Stimulation des Gehirns, eine Aktivierung des Immunsystems sowie ein Training von Herz und Atmung. Und besonders interessant: Lachen lindert Schmerzen.

## Depressive sterben früher

Knecht hält fest, dass der humorvolle Mensch in der psychiatrischen

Wissenschaft nicht exakt definiert ist, da es sich dabei ja nicht um ein Störungsbild handelt – ganz im Gegenteil! «Dementsprechend existieren auch keine statistischen Arbeiten über diesen Menschentypus», fügt der Arzt an und sagt weiter: «Hingegen steht fest, dass depressive Menschen eine klar verkürzte Lebensdauer aufweisen, was im Umkehrschluss auch etwas besagen kann. Im Einzelfall stellen wir aber schon fest, dass die Weisheit des Alters auch mit einer heiteren Gelassenheit einhergeht.»

Die Gelotologie, wie die Lachforschung im Fachjargon heisst, sagt, dass das Lachen einem Hirnteil entspringt, der noch älter ist als das Sprachzentrum. Damit hat die Natur eine hervorragende Basis für einen angenehmen Umgang miteinander gelegt. «Im zwischenmenschlichen Raum löst das Lachen Hemmungen, schafft ein freundschaftliches Klima und fördert die Kommunikation», sagt der Arzt und spinnt den Faden weiter: «Kein Wunder, wurde das Lachen auch als Heilmittel entdeckt. Schon Mitte der 90er-Jahre setzte der



Man tut gut daran, den Humor  
etwas ernster zu nehmen.



Thomas Knecht  
leitender Arzt am Psychiatrischen  
Zentrum Appenzell Ausserrhoden



Lachen verbindet und ist erst noch gut für unser Wohlbefinden.

indische Arzt Madan Kataria mit einer Gruppe für Lachyoga einen Trend, der mittlerweile um die Welt gegangen ist». Auch in unseren Breiten ist Lachtherapie ein Begriff geworden. Dazu Knecht: «Lachtraining mit speziellen Atemübungen verhilft den Patienten zur Beseitigung ihrer psychischen Blockaden». Michael Titze, einer der führenden Experten auf diesem Gebiet, schreibt, sogar verschüttete Lebensfreude könne wieder befreit werden. Mit einem Schmunzeln sagt Knecht: «Man tut also gut daran, den Humor etwas ernster zu nehmen.» Ganz im Interesse seiner

seelischen Gesundheit soll man sich so viel wie möglich an den lustigen Seiten des Lebens ergötzen.

#### **Wie man das Lachen nicht verliert**

Es gibt viele verschiedene Dinge, die hilfreich sind, wenn es darum geht, eine heitere Seelenlage zu bewahren: Das Spektrum der Möglichkeiten reicht von abwechslungsreicher Kost, welche für eine optimale Darmflora sorgt, über das Betreiben erbaulicher Hobbys bis zur Beziehungspflege mit gemütvollen Menschen, welche ebenfalls gerne lachen – denn La-

chen ist nun einmal eine soziale Aktivität. Besonders hervorzuheben sind ausserdem körperliche Bewegung, Sport, Musik und Tanz, frische Luft und viel natürliches Sonnenlicht. Nicht zu vergessen sind auch jene Kunstprodukte, welche extra zur Erheiterung der Menschen geschaffen wurden: Komödien, Parodien, Satiren, Witze und Karikaturen. Da sollte doch für jede und jeden etwas dabei sein!

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock



## Appenzeller Heilbad

# Mehr als Bad und Sauna – ein «stimmiges Gesamtpaket»

*Knapp zwei Drittel der Gäste im Appenzeller Heilbad ob Heiden sind Seniorinnen und Senioren. Sie schätzen das Angebot als «stimmiges, familiäres Gesamtpaket» und zeigen eine «hohe Gesamtzufriedenheit».*

Das hat eine vor wenigen Jahren durchgeführte Studie der Fachhochschule St. Gallen ergeben. Wichtig für den positiven Gesamteindruck sind danach die Atmosphäre im Heilbad, die Sicherheit und Sauberkeit sowie die Vielfalt des Angebots.

### Wellness und Fitness

Dazu gehören eine grosszügige Bäderlandschaft mit Innen- und Aussenbad, mit Sprudelliegen und Massagedüsen (und kostenfreier Wassergymnastik) sowie eine vielfältige Saunalandschaft mit finnischer Sauna, einer Kräuter Sauna und einem Sole-Dampfbad (und abwechslungsreichen Aufgüssen). Zur Vielfalt tragen aber auch der Wellness- und Gesundheitsbereich mit Massagen und Ayurvedabehandlungen sowie das mit modernsten Geräten ausgestattete Fitnesscenter bei. Es werden attraktive Kombi-Abonnements angeboten.

### Ruhige, gemütliche Atmosphäre mitten in der Natur

Das Appenzeller Heilbad ist ein Ort von Ruhe, Erholung und Entspannung. Die Gäste wissen die Atmosphäre sehr zu schätzen, die Ruheräume, den grossen Saunagarten, die Son-



nenterrassen – sowie auch das erst kürzlich erweiterte und neu gestaltete Bistro mit dem nahe gelegenen Restaurant Mineralbad. Das Appenzeller Heilbad ist ein bedeutendes Gesundheits- und Wellnesszentrum in der Ostschweiz.

Appenzeller Heilbad  
071 898 33 88  
heilbad.ch  
info@heilbad.ch



liebe e grossi  
Gottere ond chlinni  
Glas as omkhet\*



\*Das Beste aus einer Sache machen.

Reto Keller, Leiter Vorsorge Privatkunden

Mit einer sorgfältigen Pensionsplanung sorgen wir dafür, dass Sie nach der Pensionierung aus einem möglichst vollen Krug einschenken können. Egal, wie viele Gläser Sie zu füllen haben.





## gedeihen auch im Schnee

**Jederzeit ist Erntezeit: Gärten machen keinen tiefen Winterschlaf, sie gehen über die kalte Jahreszeit nur in einen erholsamen Schlummer.**

Wer es richtig anstellt, der kann seinen Kochtopf das ganze Jahr hindurch mit frischen Zutaten aus dem eigenen Garten füllen. So wird beispielsweise auf dem Hof Baldenwil in Schachen bei Herisau zur Zeit Lauch geerntet. Dieses Gemüse könnte ohne weiteres noch länger im Schnee ausharren, erklärt Betriebsleiterin Silvia Nigg beim Rundgang auf der Anlage. Gerade neigt sich unter freiem Himmel die Ernte von Palmkohl, Federkohl, Krautstiel, Endivien, Zuckerhut und

Co. dem Ende zu. «Im Treibhaus gedeiht aktuell auch der Nüsslisalat prächtig», freut sich die Betriebsleiterin und fährt fort: «Als nächstes werden darin Schnittsalate angebaut – etwas wächst immer.»

### Die Natur ist ein unerschöpfliches Füllhorn

Ihr Blick für Essbares wird aber nicht durch den Gartenzaun begrenzt. In der freien Natur, dem grössten Gar-

ten überhaupt, wird als eine der ersten Frühlingspflanzen ungefähr ab April der Bärlauch spriessen. Dieser wird von Klienten und Angestellten des Hofes Baldenwil ebenfalls gesammelt und ist wegen seinen blutreinigenden Eigenschaften hoch geschätzt. Auch das Wintergemüse gilt als äusserst gesund, liefert es doch in der kalten Jahreszeit wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Als schönen Nebeneffekt betont Nigg die positiven Auswirkungen der Pflanzen >



Seite 15: Salome Bättig, Bereichsleiterin Garten auf dem Hof Baldenwil, nimmt das Wintergemüse in Augenschein. Trotz nass-kalter Witterung darf sie sich über eine prächtige Entwicklung in der Grünanlage freuen.

- > aufs Gemüt: «Ihre satten Farben erfreuen in der dunklen Jahreszeit die Augen und das Herz.» Dass die Freude auch durch den Magen gehen kann, ist keine Hexerei. Ein Nüssli-salat Mimosa ist rasch zubereitet oder auch eine Kohl-Wähe ist ein einfaches Rezept für die saisonale Küche.

### Mit den Pflanzen reden hilft

Die insgesamt etwa dreissig Quadratmeter umfassenden Treibhäuser, der ungefähr hundert Quadratmeter grosse Folientunnel und die ansehnlichen 1,2 Hektaren Garten liegen topografisch ungünstig. Wer auf 800 Meter Seehöhe einem Schattenhang eine gute Ernte abringen will, der braucht einen besonders grünen Daumen. Fragt man Silvia Nigg nach ihrem Geheimnis, sagt sie augenzwinkernd: «Mit den Pflanzen reden hilft.» Tatsächlich macht man auf dem Hof Baldenwil aber ungleich mehr. Der Schlüssel zum Erfolg liege laut Nigg wohl auch an den biologischen Setzlingen und der Gründüngung. Dies bedeutet, dass ausgesuchte Pflanzen, welche Stickstoff an die Erde übergeben können, zur Bodenverbesserung eingesetzt werden.



Silvia Nigg, Betriebsleiterin Hof Baldenwil

### Wertvoll in jeder Hinsicht

Da alle Abläufe in der Grünanlage in Handarbeit erfolgen, wird ohnehin jedes Pflänzlein mit Sorgfalt gehegt und gepflegt. Bestellt wird der Garten von Klienten der Stiftung Tosam. «Das ist sinnhafte Arbeit. Der Garten ist traumhaft um den Stiftungsgedanken in die Tat umzusetzen», rühmt Nigg die geerdeten Tätigkeiten, welche von Juli bis September ihre Hochsaison haben. Die selbst hergestellten Lebensmittel sind also in jeder Hinsicht wertvoll. Sie dienen in erster Linie der Selbstversorgung. Überschüsse werden etwa zu Sirup, Konfitüre oder Kompott verarbeitet und gelangen in den Verkauf. Aus Wildobst und -beeren werden Süsmost, Saft oder Trockenfrüchte.

### Weniger Kräuter, mehr Erlebnis

Bis vor Kurzem wuchsen in Baldenwil auch zahlreiche Kräuter. Dieses

Angebot wird nun reduziert, da sich der Betrieb als Erlebnisbauernhof neu ausrichtet. Der Schwerpunkt liegt künftig in den Bereichen La-matrekking, Übernachtungen und Gastronomie – eine Hofküche erfüllt Besuchern kulinarische Wünsche mit Produkten aus eigenem Anbau. Wer sich für selbst Gezogenes begeistern kann, dem seien die Kräutertage vom 29. und 30. April im Hof Baldenwil empfohlen. Bei Speis und Trank wartet eine üppige Auswahl an Kräutern, Setzlingen und Sommerflor auf Abnehmer – ein lohnender Wochenendanlass für Grosseltern und Enkel. Und übrigens: An den Samstagen vom 6. und 13. Mai ist der Hof Baldenwil auch am Wochenmarkt in Herisau präsent.

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Matthias Brülisauer

Der Hof Baldenwil in Schachen bei Herisau wurde 1984 gegründet und ist der Urbetrieb der Stiftung Tosam. Der Hof bietet Beschäftigung für Menschen mit Unterstützungsbedarf und etwa 25 Arbeitsplätze. Ein Herzstück des ungefähr zehn Hektar grossen Landwirtschaftsbetriebs ist der weitläufige Bio-Garten mit reichhaltigem Angebot an Kräutern, Beeren, Gemüse und Obst. Viele der angebauten Sorten gelten laut Pro Specie Rara als besonders erhaltenswert. Die Ernte dient einerseits der Selbstversorgung, andererseits dem Verkauf im Hofladen und für die Hauslieferungen in der näheren Umgebung. Die Klienten der Stiftung Tosam helfen auf dem Hof Baldenwil in der Tierpflege, im Garten oder in der im Betrieb integrierten Hofküche.

Kontakt:

*Tosam Hof Baldenwil*

*Baldenwil 2599 | 9112 Schachen bei Herisau  
hofbaldenwil@tosam.ch | 071 370 04 11*



# Diskriminierung macht auch vor dem Alter nicht Halt

**Seniorinnen und Senioren wollen ebenfalls selbstbestimmt leben, werden dabei aber oft benachteiligt.**

**Das Wichtigste vorweg: Ungleichbehandlung von Jungen und Alten gibt es auch in Ausserrhoden. Sie zieht sich durch alle Lebensbereiche und wird meist nicht wahrgenommen – geschweige denn angesprochen. Maria Kaiser, Präsidentin des Verbandes für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell, stellte sich unseren Fragen zu diesem brennenden Thema. Ihre Antworten sind wahre Augenöffner.**

## **Frau Kaiser, was versteht man unter «Altersdiskriminierung»?**

Diskriminierend ist es, wenn Personen aufgrund ihres Alters und/oder ihrer Einschränkungen nicht oder nur begrenzt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können und ihnen gewisse Leistungen vorenthalten werden.

## **Kennen Sie konkrete Beispiele?**

In einigen Kantonen gibt es etwa für die Arbeit in Behörden, Kommissionen usw. eine Altersbeschränkung auf 70 Jahre. Des Weiteren ist ein Wechsel von Krankenkassen-Zusatzversicherungen nicht mehr möglich, nur die Grundversicherung kann gewechselt werden. Zudem müssen

höhere Versicherungsprämien bezahlt werden. Auch Finanzinstitute vergeben Hypotheken nur noch mit verschärften Bedingungen. Ausserdem muss ab 75 Jahren alle zwei Jahre ein Attest für die Fahrtüchtigkeit eingeholt werden.





# Jetzt iss aber mal gut!

Unser Körper möchte ausreichend mit Mikronährstoffen\* versorgt sein. Wenn wir uns gut und ausgewogen ernähren, schaffen wir wichtige Voraussetzungen für unsere Immunabwehr, für mehr Energie<sup>2</sup> und für unser Wohlbefinden. Was in der Theorie einfach klingt, lässt uns in der Praxis allerdings oft verzweifeln.

Obwohl wir die Bedeutung einer gesunden Ernährung inzwischen kennen – im Alltag scheitern wir leider oft. Wer kennt das nicht: zu wenig Zeit, ein verlockendes Angebot an verarbeiteten bzw. Fertiggerichten und nicht zuletzt das Gesicht unserer Kinder beim Anblick des frischen Brokkoli – es gibt viele Gründe, warum wir uns nicht immer optimal ernähren. In bestimmten Lebenssituationen ist der Bedarf an Mikronährstoffen noch weiter erhöht. Zum Beispiel in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Stress und bei der Einnahme von Medikamenten – dazu zählen auch Alltags-Arznein, wie Schmerzmittel, Antiallergika und die Anti-Baby-Pille.

## Experten empfehlen LaVita

Experten raten deshalb, das gesamte Mikronährstoffniveau breitbandig anzuheben und empfehlen das Mikronährstoffkonzentrat LaVita. „Es ist wichtig, die Ernährung mit einer möglichst breiten und ganzheitlichen Basis an Vitaminen und Spurenelementen zu optimieren.“, rät zum Beispiel Uwe Gröber, einer der führenden Mikronährstoff-Experten Europas. Auch die deutsche Fachbuchautorin Verena Breitenbach empfiehlt LaVita: „Einzelpräparate sind in der Regel künstlich und man hat eben nur einzelne isolierte Stoffe. Da fehlt der ganzheitliche Ansatz, denn jede Körperzelle braucht eine Vielzahl an Mikronährstoffen.“

## Das Beste aus der Natur

LaVita vereint die besten Eigenschaften von über 70 natürlichen Zutaten sowie wertvollen Vitaminen und Spurenelementen in einem Produkt. Die aufeinander abgestimmten und besonders nährstoffreichen Gemüse-Sorten stammen aus Süddeutschland, das heimische Obst von Streuobstwiesen.

## Studie belegt Bioverfügbarkeit

Eine international veröffentlichte Studie\*\* bestätigt die Bioverfügbarkeit von LaVita: Alle gemessenen Blutwerte (Vitamin A, B1, B2, Niacin, Pantothensäure, B6, Folsäure, B12, Biotin, E, K, Eisen, Chrom, Selen, Coenzym Q10, L-Carnitin, Beta-Carotin) mit Ausnahme von Kupfer verbesserten sich im Verlauf der Studie deutlich.

## Über 30.000 begeisterte Kundenrückmeldungen

LaVita wurde entwickelt vom ehemaligen deutschen Eishockey-Nationalspieler Gerd Truntschka. Sein Unternehmen LaVita steht inzwischen seit über 20 Jahren für Qualität und Verlässlichkeit – von der Entwicklung über die Produktion bis hin zum Versand und einer kompetenten Beratung. Mehr als 30.000 begeisterte Kundenrückmeldungen zeigen, welche Bedeutung LaVita inzwischen für viele Menschen hat.



Das Mikronährstoffkonzentrat LaVita wird von vielen Experten empfohlen, um einfach und bequem die tägliche Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen zu optimieren.

## \* Mikronährstoffe sind die Bausteine eines gesunden Lebens:

### 1 Immunsystem:

LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

### 2 Energie & weniger Müdigkeit:

LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.

\*\* Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien



## LaVita hilft uns, gesund<sup>1</sup> zu sein

Das Konzentrat liefert alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente auf einem Löffel – und das in wissenschaftlicher Dosierung. LaVita gibt es nur direkt und ohne Zwischenstationen beim Hersteller. Jede Flasche verlässt das Lager ganz frisch. Der Portionspreis liegt bei 1.60 CHF – zum Start werden in den ersten 75 Tagen zwei Portionen am Tag empfohlen, danach genügt in der Regel eine Portion am Tag.

## Das zeichnet LaVita aus:

- Frisches Konzentrat mit **über 70 natürlichen Zutaten**, ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen auf wissenschaftlicher Basis
- **Ganzheitliche Komposition** für eine breitbandige Optimierung der täglichen Ernährung
- Vollständig **ausgereifte Zutaten**
- **Wissenschaftliche Dosierung** der Mikronährstoffe
- **Natürliche Qualität**, streng geprüft auf Pestizide und Schwermetalle
- **Praktische Anwendung**, schmeckt jung und alt
- Naturprodukt **ohne Zusatzstoffe wie Konservierungs-, Farb- oder Aromastoffe, ohne Gentechnik**, ohne zusätzlichen Zucker oder Süsstoffe

**Infos:**  
www.lavita-swiss.ch  
oder +41 (0)41 781 16 00

› **Das Problem geht aber noch tiefer. Wo fehlt in der Gesellschaft das Bewusstsein für Hürden im Alltag?**

Jüngere Menschen können sich schwer vorstellen, wie es ist, wenn jemand wegen des fortgeschrittenen Alters oder gesundheitlichen Problemen eingeschränkt ist. Erst als selber Betroffene weiss man, wie es sich tatsächlich anfühlt. Versuchen Sie einmal, bei knappen Grünphasen mit einem Rollator die Strasse zu überqueren. Oder werfen Sie mit vom Alter geschwächten Armen einen Abfallsack in einen Unterflurbehälter, der vielfach zu hoch – und der Deckel zu schwer ist. Ein weiteres Beispiel ist die Digitalisierung: Natürlich hat Digitalisierung viele Vorteile, aber Seniorinnen und Senioren, die noch nicht mit Computern oder ähnlichem gearbeitet haben, tun sich schwer mit der neuen Technik und haben vielleicht kein Handy. Somit haben sie als Beispiel keinen Zugriff mehr auf Fahrpläne, weil diese nicht mehr gedruckt werden. Darüber hinaus können sie ihre Fahrkarte nicht digital lösen. Billette zu kaufen, wird für diese Menschen immer schwieriger, und es besteht die Gefahr der Vereinsamung im Alter. Vermehrt erfolgen auch amtliche Publikationen der Gemeinden nur noch über digitale Portale. Nicht alle älteren Leute verfügen über einen elektronischen Zugang. Sie alle haben aber den Anspruch, als Steuerzahler trotzdem informiert zu werden. Das sind nur einige Beispiele.

**Kann als Fazit gesagt werden, dass die Gesellschaft ungenügend auf Altersdiskriminierung sensibilisiert ist?**

Ja. Das Alter wird vorwiegend über Defizite und als Kostenfaktor wahrgenommen. Die Leistungen der Alten in der Freiwilligen- und Care-Arbeit, also in der Betreuung von Enkelkindern und noch älteren Angehörigen im Wert von Milliarden von Franken pro Jahr, werden zu wenig gewürdigt.

**Gibt es in Appenzell Ausserrhoden ein Beratungsangebot zum Thema?**

Soweit ich weiss, gibt es keine spezielle Anlaufstelle zum Thema Altersdiskriminierung. Die Organisation Pro Senectute unterstützt und berät Personen der älteren Generation. Der Verband für Seniorenfragen St.Gallen-Appenzell setzt sich für Themen ein, die Seniorinnen und Senioren betreffen.

**Besteht aus Ihrer Sicht Handlungsbedarf im Kanton?**

In der kantonalen Verwaltung sollte es eine Abteilung «Alter» und in den Gemeinden einen Altersverantwortlichen oder eine Koordinationsstelle «Alter» geben. Das könnte beispielsweise auch in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute organisiert werden. Ein kantonales Altersleitbild mit breiter Mitwirkung, auch von Seniorinnen und Senioren und deren Organisationen, kann zu einer guten Alterspolitik beitragen.

**Was kann die Gesellschaft besser machen?**

Der direkte Austausch zwischen den Generationen, auch mit den Verantwortlichen in der Gesellschaft und in der Politik, sollte durch geeignete Angebote und Projekte mehr gefördert werden. Denn: Alle werden einmal alt.

**Wie können Betroffene Diskriminierungshürden abschaffen helfen?**

Indem sie sich engagieren und einbringen.

**Was wird unternommen, damit Seniorinnen und Senioren nicht ausgeschlossen werden?**

Netzwerke mit Spitex, Kirchen, Freiwilligen, Pro Senectute etc. können gemeinsam Ideen entwickeln, wie Seniorinnen und Senioren besser in das soziale Leben eingebunden werden können. Gemeinden können die Infrastruktur im öffentlichen Raum altersfreundlicher gestalten, um älteren Menschen das Bewegen draussen gefahrlos zu ermöglichen – etwa mit Sitzbänken, Geländern, abgesenkten Randsteinen, sicheren Strassenübergängen, guter Beleuchtung oder Spielplätzen als Begegnungsorten.

**Davon würden ohnehin alle profitieren, oder?**

Ja. Denn generell kann man sagen: Eine altersfreundliche Gestaltung aller Lebensbereiche dient nicht nur den Alten, sondern auch Behinderter oder Familien mit Kindern, also der ganzen Gesellschaft – und verbessert den sozialen Zusammenhalt.

Die Fragen stellte Matthias Brülisauer.

Foto: Shutterstock

Maria Kaiser, Präsidentin  
des Verbandes für Seniorenfragen  
St.Gallen-Appenzell





# Logisches Denken wird gelähmt

**Ein Opfer erklärt, weshalb man  
Enkeltrickbetrügern auf den Leim kriecht.**

«Enkeltrick», «falscher Polizist», «falscher Computer-Supporter», «falscher Sicherheitsdienst» und wie die Maschen alle heissen, haben in den Nachrichten Hochkonjunktur. «Das könnte mir nie passieren», denkt sich dabei wohl manch einer. Weit gefehlt! Niemand ist vor dieser Art Betrug gefeit. Die Täter gehen äusserst gut vorbereitet und professionell vor. Eine betroffene Ausserrhoderin, aus Diskretionsgründen seien hier keine Namen genannt, spricht im Interview über das Erlebte. Letztes Jahr wurde die damals 91-jährige Opfer einer eiskalt agierenden Diebesbande. Die dreisten Gauner gaukelten der Seniorin vor, Polizisten zu sein und brachten sie damit um mehrere zehntausend Franken. Sie schockierten die Rentnerin mit einer frei erfundenen Geschichte über einen Unfall der Tochter, brachten sie dazu, eine stattliche Summe bei der Bank abzuheben und schliesslich zu Hause einem angeblichen Polizisten, der in Wirklichkeit nur ein Bote der Ganoven war, zu übergeben. Die Kantonspolizei hat ihre Ermittlungen rund um den Fall inzwischen eingestellt. Die Spur verliert sich in Polen, von dort kam der Anruf. Die Täter sind weg, das Geld ebenfalls.

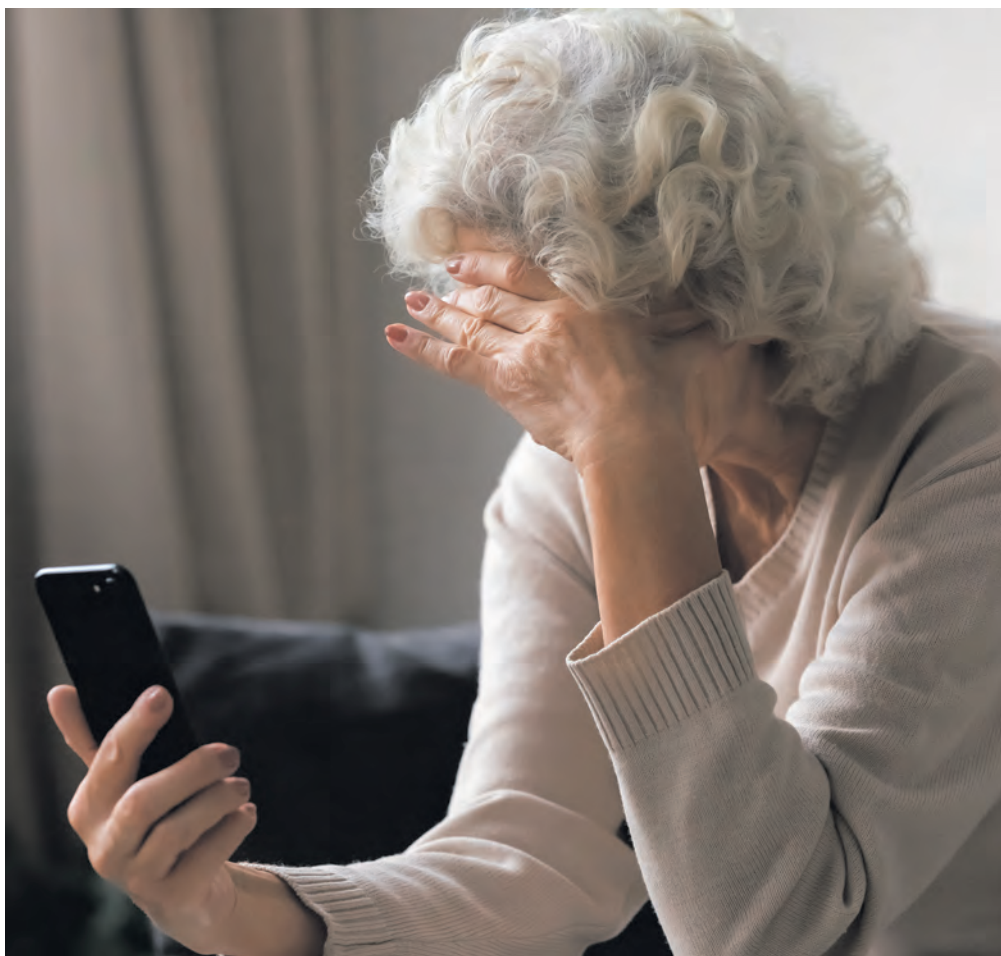
Mit Schockanrufen werden bevorzugt bei älteren Leuten hohe Summen erschwindelt. Die Telefonbetrüger gehen dabei äusserst geschickt vor. Wer gut vorbereitet und wachsam ist, kann sich vor einem finanziellen Verlust schützen.

**Sie wurden Opfer der als  
«Enkeltrick» bekannt  
gewordenen Betrugsmasche.  
Wie konnte es dazu kommen?**

Der Anfang allen Übels war mein Festnetz-Telefonbucheintrag, den ich mittlerweile löschen liess. In solchen Verzeichnissen suchen die Täter wahllos nach Namen, welche nach älteren Personen klingen.

**Was für eine Geschichte wurde  
Ihnen am Telefon aufgetischt?**

Beim Anruf hat im Hintergrund eine stark weinende Frau meine Tochter gespielt und die Täter stellten sich als Polizisten dar. Es wurde von einem schlimmen Unfall gesprochen, den meine Tochter verursacht habe, und zur Klärung müsse der Schaden schnell beglichen werden.



### **Haben Sie zu keiner Zeit Verdacht geschöpft?**

Nein, erst später, als ich meinen Sohn anrief und er sagte, meine Tochter sei bei der Arbeit. Da fiel es mir wie Schuppen von den Augen.

### **Woran könnte man die Lügen der Gauner erkennen?**

Die Täter hatten überhaupt keinen fremden Akzent und wirkten unverdächtig. Im Grunde hilft nur rationales Denken – auf einer Unfallstelle benötigt man nie Geld und schon gar nicht via Polizei. Die grosse Sorge, da ist nun einem meiner Kinder etwas passiert, lähmt dieses logische Denken.

### **Wie fühlten Sie sich während und nach der Tat?**

Das verursacht gehörigen Stress und die Gedanken waren permanent bei meiner Tochter. Leider habe ich niemanden um Hilfe angerufen. Aber auch da hatten die Täter gemäss Polizei vorgesorgt und etwas Perfides eingefädelt: Beim Festnetzanschluss legten die Täter nicht auf, dadurch war der Apparat besetzt und die Betrüger wechselten das Gespräch zum Handy. So konnte ich keine weiteren Anrufe machen. Es gehörte zu ihrer Strategie, dass ich dauernd, also auch in der Bank, durch die Täter via Handy beobachtet werden konnte.

### **Ging bei Ihnen Vertrauen in die Gesellschaft verloren?**

Nein, aber mein nächster Gang zur Bank hat mich enorme Überwindung gekostet. Zwei Monate lang haben mir meine Kinder Bargeld gegeben und erst danach schaffte ich es wieder. Die Bank ist für mich nur noch ein Ort für den Bargeldbezug.

### **Wie können Sie das Geschehene aufarbeiten?**

Es braucht viel Zeit und ich hätte nicht gedacht, dass ein Jahr nicht ausreicht. Nicht darüber reden ist

jedoch auch keine Lösung. Es gab etliche kurze Gespräche mit Bekannten, welche vom Vorfall wussten und dann darf man sich nicht schämen. Denn das Reden hilft, es zu verarbeiten.

### **Hat sich Ihr Leben verändert?**

Man wird kritischer und ein zweites Mal wird es nicht mehr geben.

### **Wer konnte Hilfe bieten?**

Das ausführliche Gespräch mit der echten Polizei, unmittelbar nach der Tat, hat sehr geholfen. Hier erfuhr ich auch Zuspruch und den Trost, dass alles eben höchst professionell abgelaufen ist. Sich einer solchen Situation mit klarem Kopf zu entziehen, ist nicht einfach.

### **Wie reagierte die Familie?**

Keines meiner drei Kinder machte mir Vorwürfe. Das Leben geht weiter. Mein Sohn macht jedoch der Bank grosse Vorhalte, ihre Sorgfaltspflicht verletzt zu haben. Sie legte den Fall schnell ad acta und es folgte nie ein Wort des Bedauerns.

### **Was würden Sie heute anders machen?**

Kritischer sein, Vorsichtsmassnahmen mit der Bank einleiten und keinen Telefonbucheintrag mehr verwenden.

### **Was raten Sie anderen Seniorinnen und Senioren?**

Zweifel zulassen, wenn solch emotionale Geschichten passieren. Sofort mit den eigenen Kindern oder Nachbarn reden. Ich empfehle auch, Vorsichtsmassnahmen mit der Bank vorzunehmen. Der Bankautomat ist dabei nicht das Problem, sondern der Bankschalter, denn dort können grosse Beträge ausgehändigt werden. Mit manchen Banken kann man Limiten absprechen, welche einen Geldbezug am Schalter klar begrenzen.

### **Die Polizei gibt Tipps**

Telefonbetrüger sind ideenreich, schlüpfen in unterschiedliche Rollen und passen sich der jeweiligen Situation sofort an. Die Rufnummer, welche auf dem Telefon angezeigt wird, sieht unverdächtig aus, ist aber laut Polizei in vielen Fällen manipuliert. Die Betrüger erzählen eine frei erfundene Geschichte, bei welcher dringend finanzielle Hilfe erforderlich ist. Durch einen angeblichen Verwandtschaftsgrad oder eine vermeintliche Freundschaft soll man sich verpflichtet fühlen, zu helfen. «Auch wenn Ihnen versprochen wird, dass Sie Ihre Vermögenswerte zurück erhalten: Sagen Sie nein, geben Sie nichts!», so der eindringliche Rat der Polizei auf der Seite [telefonbetrug.ch](http://telefonbetrug.ch). Weitere Tipps, wie man sich schützen kann sind: Telefonnummern aus dem eigenen Umfeld sollten gespeichert werden, dann muss man Anrufe von «Fremden» gar nicht erst annehmen. Wenn jemand anruft, der seinen Namen nicht von Anfang an nennt oder der nicht vollkommen davon überzeugen kann, wer er ist, muss man misstrauisch sein. Unter keinen Umständen soll man etwas von sich preisgeben, denn Betrüger nutzen gewonnene Informationen sofort aus. Bei Zweifeln soll der Anruf unterbrochen werden. Als wichtigsten Appell betont die Polizei: «Nehmen Sie Warnungen von Personen aus ihrem persönlichen Umfeld und von Bankangestellten ernst. Lassen Sie Unterstützung und Hilfe zu.»

Text: Matthias Brülisauer

Foto: Shutterstock



# p.s. aktuell

## Sozialberatung

### Neu: Coaching für betreuende Angehörige

Betreuende Angehörige und andere Bezugspersonen von älteren Menschen erhalten neu die Möglichkeit, mittels Coaching ihre eigene Situation zu besprechen, ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und eigene Ziele zu definieren. Ziel des Coachings ist es, Angehörige in dieser bedeutenden Aufgabe zu begleiten und dabei zu unterstützen, einen persönlichen Weg zu finden. Das Angebot richtet sich nach den Bedürfnissen der betreuenden Angehörigen und ist kostenlos.

Bei Interesse oder Fragen steht Marianne Buchli, Sozialarbeiterin, [071 354 50 34](tel:0713545034), gerne zur Verfügung.

### Neues Jahr – neue Steuerrechnung

Darauf ist Verlass: Anfang Jahr liegt die Steuerrechnung im Briefkasten. Seniorinnen und Senioren, die sich beim Ausfüllen der Steuererklärung unsicher fühlen, kann der Steuererklärungsdienst der Pro Senectute oder ein Treuhandbüro helfen, damit alles richtig ausgefüllt ist und die nötigen Abzüge gemacht werden. Reicht das Budget kaum, um die Steuern zu zahlen, können weitere Abklärungen hilfreich sein. In einem ersten Schritt kann geprüft werden, ob Ansprüche auf Sozialversicherungsleistungen bestehen. Die Ergänzungsleistungen helfen z. B., wenn die AHV nicht zum Leben reicht, die individuelle Prämienverbilligung kann die Krankenkassenprämien reduzieren und die Hilfenlosenentschädigung kann denen helfen, die im Alltag auf ständige Unterstützung angewiesen sind. Alle diese Leistungen müssen nicht

versteuert werden. Ob ein Anspruch besteht, kann mit Hilfe der kostenlosen Beratung von Pro Senectute herausgefunden werden.

## Hilfen zu Hause

### Steuerklärungsdienst

Gerne hilft der Steuerklärungsdienst beim Ausfüllen der Steuererklärung. Max Müller aus Herisau sagt dazu: «Als Pro Senectute-Steuerklärungshelfer bin ich sehr gerne und mit grosser Freude für die Rentnerinnen und Rentner tätig. Ich bin überall herzlich willkommen und alle geniessen zur Abwechslung ein Gespräch über Freud und Leid.»

Mehr Infos unter:

[ar.prosenectute.ch/de/Hilfen-zu-Hause/steuererklaerungsdienst0](http://ar.prosenectute.ch/de/Hilfen-zu-Hause/steuererklaerungsdienst0)

## Sport und Bildung

### «Pilates in Stein»

Mit Pilates lernt man, die Körperhaltung zu optimieren und Alltagsbewegungen zu koordinieren. Man kann Kraft aufbauen, Schmerzen lindern und die Beweglichkeit steigern. In dieser Gruppe, die sich jeweils am Montag um 14 Uhr trifft, sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene willkommen. Man darf auch unverbindlich eine Probekur besuchen.

Anmeldung und Auskunft unter Telefon [071 353 50 39](tel:0713535039).

### «Bewegung macht Spass»

Die Pro Senectute-Fitnesskurse, geleitet von ausgebildeten Sportleiterinnen, bieten die ideale Gelegenheit für regelmässiges und angepasstes Training. Man kann unverbindlich in den Kursen reinschauen. Anmeldung und Auskunft unter Telefon [071 353 50 39](tel:0713535039).

## Die Gruppen im Hinterland

- **Herisau**  
Mittwoch, 08.30 Uhr;  
Mittwoch, 09.30 Uhr;  
Donnerstag, 09.00 Uhr,  
und Freitag, 09.15 Uhr  
(Männergruppe)
- **Hundwil**  
Mittwoch, 13.45 Uhr
- **Schönengrund**  
Dienstag, 14.00 Uhr
- **Schwellbrunn**  
Mittwoch, 14.00 Uhr,  
und Mittwoch, 15.15 Uhr
- **Waldstatt**  
Donnerstag, 14.00 Uhr

## Die Gruppen im Mittelland

- **Gais**  
Mittwoch, 14.00 Uhr
- **Speicher**  
Montag, 09.00 Uhr,  
und Mittwoch, 14.00 Uhr
- **Teufen**  
Mittwoch, 09.15 Uhr
- **Trogen**  
Dienstag, 14.00 Uhr

## Die Gruppe im Vorderland

- **Heiden**  
Mittwoch, 13.30 Uhr

## Zwäg is Alter

### Erzählcafés

Das Erzählcafé bietet in gemütlicher Runde Raum für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen sind vorgegeben und die Gesprächsrunden werden moderiert. Nach dem ersten Gesprächsteil bleibt Zeit für einen ungezwungenen Austausch bei einem Kaffee. Eines der aktuellen Themen wird «Frühjahrsputz» sein. Wie viel Ordnung muss sein, damit man sich wohlfühlt? Gibt es Tipps zum Ordnung schaffen und Ordnung

halten? Weitere Gesprächsrunden tragen den Titel «Happy Birthday». Sind Geburtstage ein Grund zum Feiern oder erinnern sie lediglich an das Älterwerden? Zudem kann auch über «Meine erste Liebe» gesprochen werden. Dabei blickt man zurück und taucht ein in die Zeiten der ersten Liebe. Wem oder was hat man sein Herz damals geschenkt und was wurde aus dieser ersten Liebe? Ein weiteres Thema der Erzählcafés sind «Freundschaften». Es gibt Freundschaften die Jahrzehnte überdauern und es gibt Freundschaften, die zerbrechen. Und zu guter Letzt findet auch ein Austausch unter dem Motto «Kleider machen Leute» statt. Was ist der Sinn und Zweck unserer Kleider? Wie wirken Äusserlichkeiten auf das Gegenüber? Wie denkt man heute über die Mode von früher?

**Betreuungszentrum Heiden,  
Montag, 14.00 – 16.00 Uhr**

- **20. März 2023**  
«Frühjahrsputz»  
Aufräumen und Entsorgen
- **17. April 2023**  
Happy Birthday!
- **15. Mai 2023**  
Meine erste Liebe

**Haus Wiesental,  
Bahnhofstrasse 20, Herisau,  
Montag, 14.00 – 16.00 Uhr**

- **6. März 2023**  
«Frühjahrsputz»  
Aufräumen und Entsorgen

- **3. April 2023**  
Happy Birthday!
- **1. Mai 2023**  
Meine erste Liebe

**Casa Solaris, Schachen 999, Stein,  
Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr**

- **15. März 2023**  
Freundschaft
- **17. Mai 2023**  
Kleider machen Leute

**Diverses**

**In eigener Sache**

Wir vermieten an zentraler Lage in Herisau zwei Räume von je etwa 25 Quadratmetern. Sie eignen sich für Büros, als Praxisräume oder als Co-Working-Space. Sabrina Steiger steht gerne für Auskünfte zur Verfügung (Montag bis Donnerstag, Telefon *071 353 50 33* oder per Mail [sabrina.steiger@ar.prosenectute.ch](mailto:sabrina.steiger@ar.prosenectute.ch)).

**Pro Senectute Ausserrhoden  
macht keine Telefon-  
oder Haussammlungen**

Von einer Urnäscherin wurde die Geschäftsstelle der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden informiert, dass bei ihr zu Hause eine Dame geklingelt hatte, die sich als freiwillige Mitarbeiterin der Pro Senectute ausgab und vorgaukelte, Gelder für die Stiftung zu sammeln – die Gauerin wollte sogar ein regelmässiges Spenden per Lastschriftverfahren vorbereiten. Zum Glück meldete sich

die aufmerksame Frau bei der Geschäftsstelle und fragte nach. Geschäftsleiterin Sabrina Steiger betont, dass die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden ausschliesslich briefliche Sammlungen durchführt und nicht persönlich zu Hause oder per Telefon Spenden sammelt. Es kann in anderen Pro Senectute-Organisationen sehr wohl vorkommen, dass Haussammlungen durchgeführt werden, aber in Ausserrhoden ist dies nicht der Fall. Sollte jemand zu Hause oder telefonisch bezüglich Spenden für die Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden angesprochen werden, soll man vorsichtig sein und sich umgehend bei der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden oder bei der Polizei melden.

**Informationen aus den  
Gemeinden und Regionen**

Am Dienstag, 25. April 2023, von 18.15 bis 19.45 Uhr, findet im Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden in Herisau, im Krombachsaal, eine Veranstaltung zum Thema «Demenz – Wie kann ich reagieren? Als Angehörige begleiten» statt. Der Anlass ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.

*Online unter [www.ps-magazin.ch](http://www.ps-magazin.ch) sind ausführliche Versionen zu sämtlichen Texten auf dieser Seite verfügbar.*

**Lust auf eine sinnvolle und  
aktive Nebenbeschäftigung?**

Werden Sie ein sozialzeitengagiertes oder freiwilliges Teammitglied bei der Pro Senectute AR. Pro Senectute bietet im ganzen Kanton diverse Dienstleistungen zur Unterstützung der älteren Bevölkerung an und freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

**Wir suchen zurzeit Unterstützung  
in folgenden Aufgaben**

- **Wir suchen Mitarbeitende im Sozialzeitengagement für die Alltagshilfe**
- **Ortsvertreterin oder -vertreter von Teufen**

Weitere Infos finden Sie unter:  
[ar.prosenectute.ch/de/Ihr-Engagement/Wir-suchen](http://ar.prosenectute.ch/de/Ihr-Engagement/Wir-suchen)



# BEAT

## Thoma



### Geburtsdatum

**30. September 1988**

### Beruf

**Kaufmann, Sozialarbeiter FH**

### Tätigkeit PS

**Teamleitung Sozialberatung**

## Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Beat Thoma. Seit bald sieben Jahren arbeite ich für die Pro Senectute AR. Im Jahr 2016 als Praktikant gestartet, darf ich heute als ausgebildeter Sozialarbeiter das fünfköpfige Team der Sozialberatung leiten. Ich bin in Gossau aufgewachsen. Mittlerweile lebe ich mit meiner Frau und meiner einjährigen Tochter am Bodensee. Den nahen See und die Natur zu geniessen, gehört für mich zu den grossen Pluspunkten meines Wohnorts. Aber auch mit

Gossau, meinem früheren Wohnort, habe ich noch enge Verbindungen. Als Fan und Stadionsprecher liegt mir der FC Gossau am Herzen.

Beruflich bin ich zuerst den Weg der kaufmännischen Lehre gegangen. Längere Zeit habe ich für die SBB und SOB als Reiseverkäufer gearbeitet. Mein Interesse für die verschiedenen Geschichten und Schicksale von Menschen habe ich bereits bei dieser Tätigkeit festgestellt, weshalb ich die Ausbildung zum Sozialarbei-

ter in Angriff nahm. In der Altersarbeit fand ich schliesslich meine Berufung. Hinter jeder Person in der Beratung steckt eine individuelle, langjährige Lebenserfahrung. In der Beratungsarbeit erhalte ich Einblick in diese Erfahrungen. Die Offenheit und das Vertrauen, welches die älteren Menschen mir entgegenbringen, finde ich auch nach sieben Jahren immer noch beeindruckend.

# Ernst Zingg übernimmt Präsidium von Regula Eugster

Nach acht Jahren hat Regula Eugster das Präsidium der Pro Senectute AR an Ernst Zingg übergeben. Der Stiftungsrat und das ganze Pro Senectute-Team danken Regula Eugster ganz herzlich für ihr grosses Engagement und die wertvolle Arbeit zu Gunsten der Seniorinnen und Senioren. Sie wünschen Regula Eugster alles Gute und vor allem gute Gesundheit. Mit grosser Freude konnte Ernst Zingg als Nachfolger gewählt werden. Doch wer ist Ernst Zingg? Im folgenden Beitrag stellt er sich in kurzer Form vor:

«Mein Name ist Ernst Zingg und ich bin seit bald zwei Jahren Rentner. Eine Lebensphase in der es gilt, sein Leben neu zu ordnen und neue Aufgaben zu übernehmen.

Als mich Regula Eugster im Sommer 2021 angefragt hatte, ob ich im Stiftungsrat der Pro Senectute mitarbeiten möchte, musste ich mir dies nicht lange überlegen. Im letzten Jahr bekam ich als Beisitzer im Stiftungsrat einen guten Einblick in die Arbeit der Pro Senectute und des Stiftungsrates. Im November 2022 hat mich der Stiftungsrat der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden zum neuen Stiftungsratspräsidenten gewählt.

Ich bin in der Stadt Zürich aufgewachsen und habe an der Universität Zürich mein Studium als Jurist abgeschlossen. Meine erste Stelle war bei einer Versicherung. Danach hatte ich die Gelegenheit, zuerst als Praktikant, dann als Gerichtsschreiber, am Bezirksgericht Winterthur zu arbeiten. Dies war eine Voraussetzung, damit ich 1988 das

Anwaltspatent erwerben konnte. Seit 1985 lebe und arbeite ich im Appenzellerland. Das ist ideal für mich, da ich einen kurzen Arbeitsweg nach Trogen hatte und ein schönes Wandergebiet vor der Haustüre habe.

Seit unserem Umzug und bis zur Pensionierung habe ich beim Kanton gearbeitet, erst als Staatsanwalt, dann als Kantonsgerichtspräsident. 2007 wurde ich zum Obergerichtspräsidenten gewählt. Diese Funktion hatte ich bis Ende Mai 2021 inne. Ein

Jahr später hat mich die Einwohnerschaft von Gais in den Kantonsrat gewählt. Durch die langjährige Tätigkeit meiner Frau für die Alterssiedlung Gais sind mir viele Anliegen der älteren Generation bekannt.

Das Präsidium der Pro Senectute ist eine grosse Aufgabe, die ich mit vollem Engagement angehen werde. Mir ist es wichtig, dass die Anliegen der Seniorinnen und Senioren, zu denen nun auch ich gehöre, besser gehört und auch umgesetzt werden.»





**Februar****Sonntagscafé**

So., 26.2.23, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**März****Trauercafé**

Do., 2.3.23, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau  
1 Abend, Kaffeekasse

**iPhone und iPad**

Fr., 3.3.23/10.3.23/17.3.23  
9 – 11 Uhr  
Heiden  
3 Vormittage, CHF 150

**Erzählcafé «Frühjahrsputz»**

Mo., 6.3.23, 14 – 16 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Android-Handy (Samsung etc.)**

Di., 7.3.23/14.3.23/21.3.23  
14 – 16 Uhr  
Stein  
3 Nachmittage, CHF 150

**Spielen fürs Gedächtnis**

Mi., 8.3.23/22.3.23/  
5.4.23/19.4.23/3.5.23  
9.45 – 11.15 Uhr  
Herisau, Haus Tanneck  
5 Vormittage, CHF 25

**Spielen fürs Gedächtnis**

Mi., 8.3.23/22.3.23/  
5.4.23/19.4.23/3.5.23  
14 – 16.30 Uhr  
Herisau, Haus Park  
5 Nachmittage, CHF 25

**Erzählcafé «Freundschaft»**

Mi., 15.3.23, 14 – 16 Uhr  
Stein  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Erzählcafé «Frühjahrsputz»**

Mo., 20.3.23, 14 – 16 Uhr  
Heiden  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Ordnung auf dem Computer**

Mi., 22.3.23/29.3.23/5.4.23  
9 – 11 Uhr  
Herisau  
3 Vormittage, CHF 150

**Beruflicher Zwischenhalt\***

Do., 23.3.23, 9 – 17 Uhr  
Herisau  
1 Tag, CHF 300

**Vorbereitung  
auf die Pensionierung\***

Fr., 24.3.23, 9 – 17 Uhr  
Herisau  
1 Tag, CHF 300

**Sonntagscafé**

So., 26.3.23, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**April****Erzählcafé «Happy Birthday»**

Mo., 3.4.23, 14 – 16 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Trauercafé**

Do., 6.4.23, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau  
1 Abend, Kaffeekasse

**Bahnillet am Automaten lösen**

Di., 11.4.23, 14 – 16 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, kostenlos

**Erzählcafé «Happy Birthday»**

Mo., 17.4.23, 14 – 16 Uhr  
Heiden  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Android-Handy (Samsung etc.)**

Mi., 19.4.23/26.4.23/3.5.23  
9 – 11 Uhr  
Herisau  
3 Vormittage, CHF 150

**Spielen fürs Gedächtnis**

Mo., 24.4.23/8.5.23/  
22.5.23/12.6.23/26.6.23  
14.15 – 16.30 Uhr  
Heiden  
5 Nachmittage, CHF 25

**Demenz, wie können Angehörige  
reagieren und begleiten**

Di., 25.4.23, 18.15 – 19.45 Uhr  
Herisau  
1 Abend, kostenlos

**Android-Handy (Samsung etc.)**

Fr., 28.4.23/5.5.23/12.5.23  
9 – 11 Uhr  
Heiden  
3 Vormittage, CHF 150

**Sonntagscafé**

So., 30.4.23, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Mai****Erzählcafé «Meine erste Liebe»**

Mo., 1.5.23, 14 – 16 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Trauercafé**

Do., 4.5.23, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau  
1 Abend, Kaffeekasse

**Erzählcafé «Meine erste Liebe»**

Mo., 15.5.23, 14 – 16 Uhr  
Heiden  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Die grosse Welt des Internet**

Di., 16.5.23/23.5.23/30.5.23  
14 – 16 Uhr  
Herisau  
3 Nachmittage, CHF 150

**Erzählcafé****«Kleider machen Leute»**

Mi., 17.5.23, 14 – 16 Uhr  
Stein  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**iPhone und iPad**

Mi., 24.5.23/31.5.23/7.6.23  
9 – 11 Uhr  
Herisau  
3 Vormittage, CHF 150

**Schatz-Suche (Speeddating)**

Do., 25.5.23, 14 – 16.30 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, CHF 20

**Fahrplanabfrage & Billettkauf SBB Mobile**

Do., 25.5.23, 14 – 16 Uhr  
Heiden  
1 Nachmittag, kostenlos

**Pfingstsonntag,  
Kein Sonntagscafé**

So., 28.5.23

**Juni****Trauercafé**

Do., 1.6.23, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau  
1 Abend, Kaffeekasse

**Erzählcafé «Männer»**

Mo., 5.6.23, 14 – 16 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**iPhone und iPad**

Mo., 19.6.23/26.6.23/3.7.23  
14 – 16.30 Uhr  
Trogen  
3 Nachmittage, CHF 150

**Erzählcafé «Männer»**

Mo., 19.6.23, 14 – 16 Uhr  
Heiden  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Sonntagscafé**

So., 25.6.23, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Juli****Erzählcafé**

Mo., 3.7.23, 14 – 16 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Trauercafé**

Do., 6.7.23, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau  
1 Abend, Kaffeekasse

**Sonntagscafé**

So., 30.7.23, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau  
1 Nachmittag, Kaffeekasse

**Spielen fürs Gedächtnis**

Mo., 31.7.23/14.8.23/  
28.8.23/11.9.23/25.9.23  
14.15 – 16.30 Uhr  
Heiden  
5 Nachmittage, CHF 25

**Fortlaufende Angebote****Yoga**

wöchentlich, Di., 14 – 15 Uhr  
Herisau

**Englisch Level 2**

wöchentlich, Do., 9.30 – 11 Uhr  
Herisau

**Singen**

unregelmässig, Do., 14 – 15.15 Uhr  
Herisau

**Spazieren mit Einkehr**

wöchentlich, Mo., 9 – 11 Uhr  
Heiden

**Spazieren**

ungerade KW, Mi., 14 Uhr  
Herisau

**Tanzen**

1 Mal/Monat, Mo., 14.15 – 16.15 Uhr  
Teufen

Weitere Infos und Anmeldung für die Kurse und Veranstaltungen unter: [ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Regelmässige-Freizeitangebote](https://ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Regelmässige-Freizeitangebote), via Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder Mail an [info@ar.prosenectute.ch](mailto:info@ar.prosenectute.ch)



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.  
(Ausnahme: Kurse mit \* gekennzeichnet)



Post CH AG

AZB  
CH-9100 Herisau

# Echinacea purpurea Frischpflanzentinktur



**Für eine optimale Wirkung mit  
drei Arzneipflanzen treffsicher  
kombiniert.  
Weltweit, seit 40 Jahren.**

**HERBAMED**

Homöopathie Phytotherapie

Dies ist ein Arzneimittel, Fragen Sie eine Fachperson. Erhältlich in Apotheken und Drogerien (AR 5007).

Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | [www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)