



BORDJOURNAL

INFORMATIONSZEITSCHRIFT FÜR FREUNDE DES VEREINS RHYBOOT



Gesundheit ist ein Geschenk, das wir uns alle wünschen. Und wir können auch etwas dafür tun. Sei es durch gesund essen, durch Bewegung, durch singen und lachen. Diese Ausgabe des Bordjournals ist dem wichtigen Thema gewidmet. Wir fragen uns: Was heisst Gesundheit überhaupt? Was können wir dafür tun? Wie wichtig ist Gesundheit überhaupt? Die Antworten sind sehr unterschiedlich. Und natürlich wünschen wir allen Lesern und allen Leserinnen von ganzem Herzen Gesundheit.

«Ein gesunder Mensch ist nicht automatisch glücklich – und ein kranker nicht automatisch unglücklich»

Diese Aussage stammt vom berühmten Maler Vincent van Gogh. Ich glaube, er hat recht. Viele von uns haben eine Krankheit, zum Teil schränkt diese uns im Alltag auch ein. Und trotzdem sind diese Menschen zufrieden und glücklich! Ja, sie machen sogar andere glücklich und froh.

Sehr viele von den WYDEN-Bewohnern haben diese Gabe, andere froh und glücklich zu machen. Das erlebe auch ich als Euer Hausarzt. Wenn Ihr in die Praxis

kommt, seid Ihr zwar manchmal ängstlich, aber meist auch fröhlich. Und Ihr macht meinen Arztgehilfinnen und mir oft eine Freude. Ihr wisst nicht, wie und wann? – Zum Beispiel, wenn Ihr mit Begeisterung von den Ferien, einem Ausflug oder einem Sportanlass erzählt, wenn Ihr uns zur Weihnachtsfeier oder zum Wyden-Markt einlädt, wenn ihr ein liebes Wort sagt, wenn Ihr als Dankeschön einen Handkuss verteilt oder wenn Ihr uns sogar umarmt. Ihr könnt also sehen, glücklich und zufrieden zu sein und andere daran teilnehmen zu lassen, ist letztendlich viel wichtiger als gesund zu sein (es ist natürlich trotzdem wichtig, auf seine Gesundheit zu achten). Ich wünsche Euch beste Gesundheit und vor allem die Gabe, zufrieden und glücklich zu sein.

Euer WYDEN-Arzt Dr. Marcel Anrig



Dr. Anrig fährt in die Wyden und gibt uns manchmal eine Spritze.

Inhalt:

Luxus

Seite 2

Mit Diabetes leben

Seite 2

Weniger Gewicht

Seite 2

Fitnessköniginnen

Seite 3

Gesundheitstipp

Seite 3

Was tun bei Erkältung?

Seite 4

Bienenhonig ist gesund

Seite 4

Viel trinken und viel Salat

Seite 4

Beim Samariterverein

Seite 5

Fieber ist ansteckend

Seite 5

Seilspringen für die Fitness

Seite 5

Spass muss sein

Seite 6

Gesundheit in der Lingerie

Seite 6

Gesund essen

Seite 7

Gesund kochen

Seite 7

Gesund bleiben

Seite 7

Neues vom Neubau

Seite 8

Spenden

Seite 8

Viel Publikum

Seite 8



Ich feiere mein
15-jähriges Jubiläum.
Die UNION dankt
dir ♥-lich für
deine langjährige
Mitarbeit



Marianne Gertsch
Gemeinsame Dienste
Eintritt: 01.09.1997

Wir feiern unser
10-jähriges Jubiläum.
Die UNION dankt
euch ♥-lich für
euer Engagement!



Carmelo Russo
Elektromontage
Eintritt: 01.09.2002



Ivo Dietschi
Elektromontage
Eintritt: 01.11.2002

Ich feiere mein
5-jähriges Jubiläum.
Die UNION dankt
dir ♥-lich für
deinen Einsatz



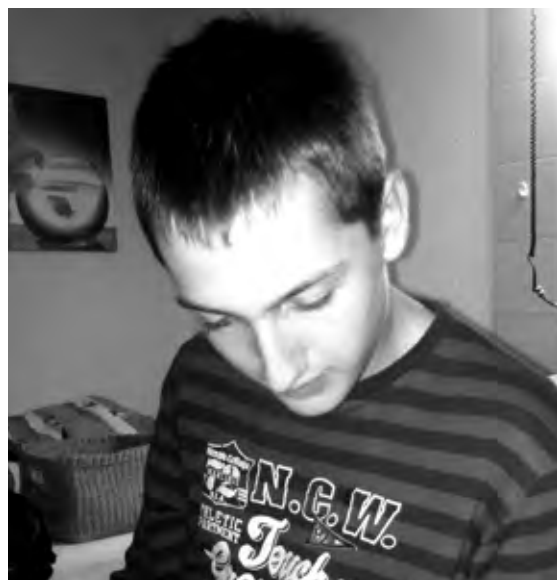
Matthias Frischknecht
Fertigung II
Eintritt: 06.08.2007

Gesundheit!!!

Gesundheit ist der grösste Luxus

Solange wir gesund sind, nehmen wir diesen Zustand meistens als viel zu selbstverständlich hin. Über viele Monate, ja Jahre, fehlt den meisten von uns gar nichts. Dann können wir manchmal fast nicht verstehen, dass andere über diese oder jene Wehwehchen jammern oder wegen einer Bagatelle zur nächsten Drogerie oder zum Arzt rennen. Aber auf einmal fängts bei uns selbst an! Das eine Mal sind es Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen, die uns plagen. Wenn diese Symptome mittels Medikamenten oder Spritzen weggehen, haben wir nochmals Glück gehabt. Schlimmer wirds, wenn nur noch eine Operation helfen kann, oder auch diese nicht mehr. Haben Sie gewusst? Während vor gut 60 Jahren die Todesursache Nr. 1 durch Infekte hervorgerufen wurde, ist es heute der Herzinfarkt – und zwar nicht erst ab über 50, nein, es trifft bereits 30-Jährige. Ursache: Bewegungsmangel und dazu die falsche Ernährung. Vitalität und Mobilität sind der grösste Luxus, den wir haben und den wir durch nichts ersetzen können, auch nicht mit noch so viel Geld.

Judith Büchel, Redaktion



Dominik beim Messen seines Blutzuckers

Das Laster mit dem Rauchen

Das Rauchen aufzugeben ist nicht leicht. Es ist eine Sucht. Und es ist teuer. Ich habe mit 18 Jahren angefangen zu rauchen. Damals hat ein Päckchen 1.20 Fr. gekostet. Heute, über 40 Jahre später, kostet es 7.60 Fr. Wenn man angefangen hat, kann man sehr schwer aufhören.

Fredi Lutz, Metallwerkstatt



Manuela früher

Manuela heute

Meine Magenbypass-Operation

Im März 2011 wurde ich von meinem Hausarzt ins Spital Rorschach eingewiesen. Ich sollte wegen meines Übergewichts einen Magenbypass bekommen. Zuerst habe ich mit einem Arzt die ganze Vorgehensweise besprochen, ausserdem musste ich zur Ernährungsberatung. Dann musste ich noch wegen meiner Schlafstörung ins Schlafzentrum. Ich hatte während des Schlafens 35 Atemaussetzer. Ich bekam eine Sauerstoff-Maske zum Schlafen. Nach etlichen Untersuchungen und Besprechungen kam ich schliesslich am Montag, den 26.10.2011, ins Spital St.Gallen. Wieder gab es Untersuchungen. Ich wurde am Donnerstag um 9:00h operiert. Alles ging gut. Ich musste bis Mittwoch bleiben. Am folgenden Montag durfte ich langsam wieder etwas trinken und essen, aber nur Püriertes in kleinen Mengen. Ich musste auch zwei Mal am Tag einen Monat lang spritzen. Mir wurden nun drei Mal täglich Calcium- sowie Vitamintabletten verschrieben, jede zweite Woche Vitamin B1, alle drei Monate bekomme ich Vitamin B12-Spritzen und alle sechs Monate muss ich Vitamin D einnehmen. Blutkontrollen habe ich alle drei bis vier Monate. Ich habe ab und zu Probleme beim Essen und muss erbrechen. Als ich damals nach der Operation am 1.11.2011 aus dem Spital kam, habe ich 155,7 kg gewogen. Heute wiege ich nur noch 86,3 kg. Ich bin sehr stolz auf mich! Ich würde die OP jederzeit wieder machen. Meine Familie unterstützt mich. Ich bin froh, dass ich die OP gemacht habe.

Manuela Fötsch, Elektromontage

Marco Büchel aus der Aussenwohngruppe Rosenau 11 und **Dominik Eberle** von der Gruppe Papillon haben Diabetes. Beide erzählen, wie sie mit dieser Diagnose leben und umgehen.

Nicolas Tschaikner, Betreuer der Aussenwohngruppen, interviewte Marco Büchel zum Thema Diabetes:

Hallo Marco. Was kannst du uns über dein Leben mit Diabetes erzählen?

Man muss keine Angst davor haben. Jeder kann gut damit leben. Ich muss vier Mal täglich Insulin spritzen. Ohne Insulin könnte ich nichts essen. Meine Bauchspeicheldrüse ist kaputt, dank des Insulins bekommt sie Zucker. Mein Essen wird genau abgewogen.

Seit wann lebst du mit Diabetes?

Als ich 14 Jahre alt war, hat man meinen Eltern gesagt, dass ich Diabetes habe. Sie haben es gemerkt, weil ich immer müder wurde. Meine Leistungen wurden schlechter und ich hatte sehr viel Durst. Ich musste zwei Wochen auf die Intensivstation, um die Medikamente einzustellen.

Wann hast du selber das erste Mal gemerkt, dass etwas anders ist?

Mir ist es schlecht gegangen. Es wurde mir ständig schwindelig und im Sport war ich plötzlich auch nicht



Marco Büchel

mehr gut. Ich dachte nicht, dass ich zuckerkrank sein könnte, ich bin auch nicht zum Doktor gegangen und versuchte vor allem zu verstecken, dass es mir schlecht geht. Heute würde ich das anders machen.

Was hat sich verändert seit du die Diagnose kennst?



Ich muss täglich spritzen und genau schauen, was ich esse. Ab und zu mache ich aber eine Ausnahme. Sonst hat sich nicht viel geändert.

Wie oft musst du täglich Insulin spritzen?

Vier Mal täglich. Als ich im Spital war, sagte ich den Ärzten gleich, dass sie mir beibringen sollen, wie ich mich selber spritzen kann.

Kannst du alles essen?

Ja, ich kann alles essen, was es gibt. Es muss aber genau abgewogen sein, sonst schwankt der Zucker. Das kann gefährlich sein. Sachen mit Zucker sollte ich nicht zu oft essen.

Wie fühlt es sich an, wenn du einen zu niedrigen Blutzuckerwert hast?

Alles fängt an zu zittern. Ein komisches Gefühl! Ich habe dann meistens einen starren Blick. Wenn ich eine Person anschau, sehe ich sie nicht richtig und hör nicht mehr zu. Wenn man auf der Strasse unterwegs ist und einen tiefen Wert hat, ist das gefährlich. Man kann sich verirren und nicht mehr nach Hause finden. Das hatte ich selten. Die Krankheit ist unberechenbar, bei einem niedrigen Blutzuckerwert kann man ohnmächtig werden.

Spürst du, wenn du langsam ohnmächtig wirst?

Nein, da bist du weg, auch wenn 200 Kollegen auf dich einreden würden. Das sollte man sehr ernst nehmen.

Was können Aussenstehende tun, wenn du ohnmächtig werden würdest?

Ich habe eine Notfallspritze in meiner Bauchtasche. Gott sei Dank brauchte ich sie noch nie.

Hattest du schon aussergewöhnliche Erlebnisse in Zusammenhang mit Diabetes?

Einmal bin ich unter einem Kirschbaum eingeschlafen. Als man mich dann fand, drückte man mir eine nicht geschälte Banane in die Hand. Die konnte ich in meinem Zustand natürlich nicht mehr öffnen.

Danke für das Gespräch.

Ich habe Diabetes. Sechs Mal am Tag muss ich den Blutzucker messen und Insulin spritzen. Das macht mir nichts aus. Ich merke gar nichts. Am Morgen habe ich oft einen zu hohen Zucker. Das ist voll doof. Dann muss ich warten mit essen. Deswegen bin ich schon viel zu spät zur

Arbeit gekommen. Jetzt muss ich am Morgen früher aufstehen. Das «schießt» mich voll an. In der Nacht habe ich oft zu tiefen Zucker. Das merke ich immer sofort. Ich läute dann der Nachtwache. Diese kommt dann und gibt mir Traubenzucker und etwas zu essen. Ich muss mein Essen immer abwägen und darf nicht einfach etwas essen, wenn ich Lust habe. Die anderen dürfen Schokolade essen, wann immer sie wollen. Ich darf das nicht. Das finde ich voll gemein! Manchmal darf ich aber auch Schokolade essen. Die Betreuer rechnen sie dann zum Spritzen dazu. Dr. Laimbacher sagt, ich muss immer viel laufen und darf den Lift nie benutzen. Dabei «bschiesse» ich manchmal. Wenn meine Chefin nicht schaut, nehme ich immer den Lift. Auch wenn es mich manchmal «anschießt». Ich kann auch gut mit Diabetes. Es ist halt so.

Dominik Eberle

Einige Damen der Gemeinsamen Dienste schreiben oder erzählen, wie sie sich fit halten:

Ich mache regelmässig Nordic Walking und fahre auf dem Hometrainer, der bei uns in der AWG in der Stube steht. Ich mache das für meine Figur. Schokolade esse ich trotzdem mal.

Nicole Blättler

Ich trainiere jeden Tag eine Stunde zu Hause auf dem Hometrainer. Dazu höre ich mit dem Walkman Musik. Ausserdem gehe ich oft mit meinen Eltern oder den Zwillingen meiner Tante spazieren. Ich tanze auch mit meiner Schwester Salsa in der Wohnung. Für die Figur ist es wichtig, dass man sich bewegt.

Vjolca Axhija

Simone Thurnherr schreibt:

Ich heisse Simone Thurnherr Ich mache für die Gesundheit sehr viel Sport, das ist zum Beispiel Velofahren; ich gehe jeden Mittwoch go Nordic Walken und am Montag

und Donnerstag auch noch ins Fitnesscenter. Ich schaue auch auf die Ernährung; ich esse sehr viel Gemüse und Früchte. Beim Sporttreiben muss man sehr viel trinken, z.B. Wasser oder Tee ohne Zucker. Am Abend esse ich z.B. nur Joghurt mit Früchten.

Jessica Hermann



Die drei Fitnessköniginnen Vjolca, Simone und Nicole

So halte ich mich gesund:

Sport: Am Dienstagabend holt uns Susan zum Schwimmen mit dem Auto und bringt uns wieder in die UNION. Wir danken ihr dafür.

Therapie: Ich gehe jetzt in die Physiotherapie wegen meinem Knie. Es tut gut. Am Montag um halb 10 in der UNION und am Donnerstag in der Praxis.

Gesundheit: Velofahren und spazieren und singen und tanzen und fröhlich sein.



Geniessen:

Gehe auch allein zum Einkaufen und Cafétrinken und manchmal fahre ich mit dem Bus nach Heerbrugg in den Manor.

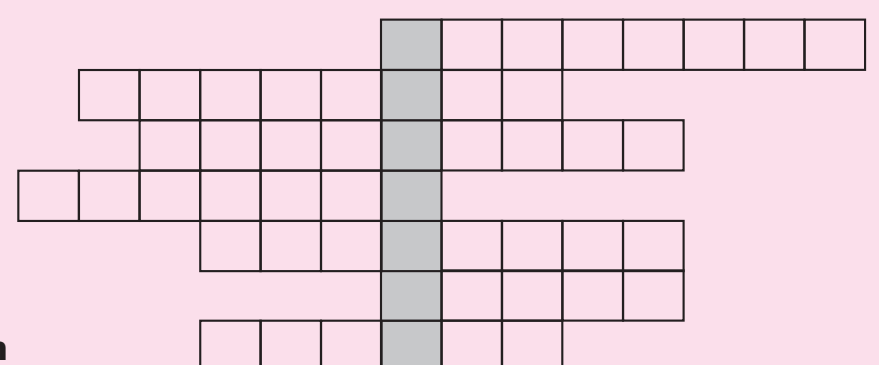
Mein Tipp:

Stiegen laufen anstatt den Lift nehmen.

Geschrieben von Lotti Grünenfelder

Des Rätsels Lösung ist auch die Lösung einer guten Gesundheit

ungesundes Essen
das steckt in Obst und Gemüse
hier kauft man Medizin und Pillen
eine Sucht
das hält fit und gesund
«Gesundheit» auf Französisch
davon sollte man 2 l am Tag trinken

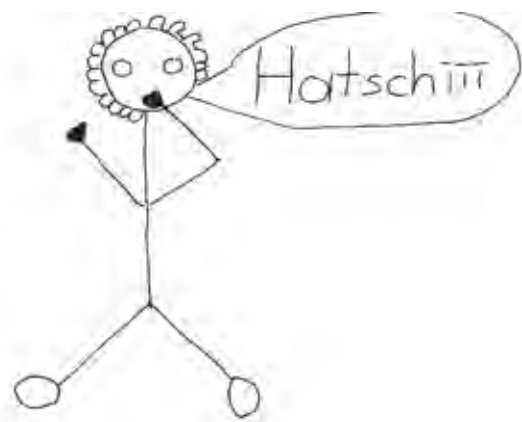




Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!



Eva Sonderegger
35 Jahre



Wenn ich erkältet bin, inhaliere ich, damit die Nase frei wird oder benutze einen Nasenspray. Dass ich gesund bleibe, ist mir sehr viel wert. Wenn ich sehr erkältet bin, nehme ich ein Bad und schmiere Wix wabero auf Rücken und Brustkorb. Dazu trinke ich eine heisse Milch mit Honig und lege mich ins Bett, decke mich gut zu und schwitze es heraus.

Jasmin Altherr



Ulli Nüesch
25 Jahre



Jasmin im Bett am Schwitzen.

I bin gsund, will i all Morga Bienahonig vo Preda essa. I blieb da Lauretta und da Janet treu.

Viel Bewegig isch gsund. I schaffa im Stall, im Obeddiensch. Im Materiallager tueni wüscha. I gang go Turna und go Schwimma im Hallabad z'Balga (PluSport).

I da Gsundheitssprechstund im Fernseh händs gseit, dass 7 Tassa Kaffi trinka am Tag ganz nervös macht.

I bin a mol krank gsi, Lungaentzündig han i ka vor 2 Jahr und dän häd Janet mir da Zmorga as Bett brocht. Wän I nöd gsund bin, dänn blieb I da ganz Tag im Bett und gang zum Dokter.

I wett, dass i cha gsund blieba. Wen I amol sötti Stäga aba keia und I in Spital müest, dän wörid hübschi Krankaschwöschtera zu mir luega.

Urs Brühwiler



Brigitte Fischlin
15 Jahre



Urs hält sich fit mit Turnen.

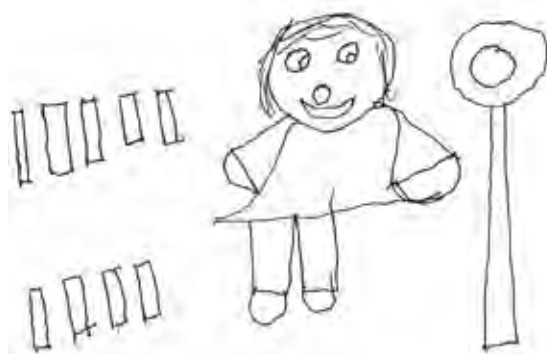


Anni Heeb
15 Jahre

Ich bin froh, dass ich gesund bin und nie krank war. Gesundheit ist für mich sehr wichtig.

Vor Kurzem bin ich auf dem Weg zur Arbeit plötzlich umgeknickt. Zwei Tage später war ich beim Arzt: Diagnose Bänderriss. Ich bin froh, dass alles vorbei ist.

Sibylle Kressig



Sibylle verunfallt auf dem Weg zur Arbeit.

Mer isch froh, wem mer gsund isch. I hoffa, I kom nia in Rollstuehl. I hoffa, I mues nöd immer im Bett blieba im Alter.

I hoffa, I kann no lang bim Carmine i da Werkstatt blieba und in Usglich go und mit em Patrick jassa.

I hoffa, da Patrick bleibt no lang i da Wyda. Doris hani au gärn im Frauastock und d'Annamarie isch au immer so guet zu mir.

I bin gsund, ussert mit da Zecha. Sus fühl I mi wohl.

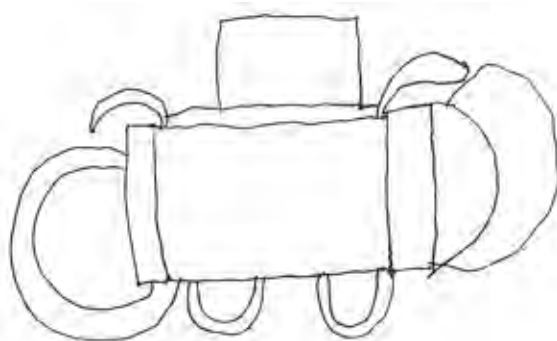
I turna im Bett und laufa um da Stall uma, wägem Liecht (im Winter im Hus inna).

Sisch wichtig, dass I mit em ganza Körper gsund blieb und I no lang uf Äschiried reisa cha.

I has guet i da Pension mit da Gsundheit.

Woni amol krank gsi bin, han I viel gschloffa und I han Tee übercho.

Eva Sonderegger



Eva hofft, dass sie nie in den Rollstuhl kommt.



Am Donnstig i da 3. Wucha vo da Fehri han I Summergrippa ka. Schlecht isch mer gsi, Magaweh, Durchfall han I ka, Schüttelfroscht und Schwindel, es isch au so heiss gsi. I bi froh, dass I wieder gsund bi, dass I wieder mag schaffa, spaziera, öpis go aluega, d'Bluema am Obed.

Dass I gsund blieb, tuen I viel trinka, viel Salot ässa und wenig Fettigs und viel frischi Luft.

Vor 2 Jahr isch da Krankawaga ko und I bi is Spital ko. I han nüt gmerkt. I ha uf da Usflug verzichta müessa wega da Umstellig vo da Medi. I ha fast nöd chöna laufa, schwindlig isch mer gsi, ufpassa mit Ässa und müed bin I immer gsi. I ha Alterszucker kriegt. Und d'Auga sind au no verschwuma gsi. Immer wen I is Bett gang, mues I sprütza. Und am Donnschtig mues I 3x Zucker mässa.

Jetzt fühl I mi wieder tip-top. I ha kei Diät meh. I tue sälber ufpassa mit Ässa und Süessigkeita. Wämer gsund isch, kamer s'Läba gnüssa.

Wemer in Usflug gönd, tuen I au ufpassa mit Ässa, selbständig!

Hildegard Bollhalder

Der Krankenwagen hat Hildegard ins Spital gebracht.

Der Krankenwagen hat Hildegard ins Spital gebracht.

Hildegard Bollhalder

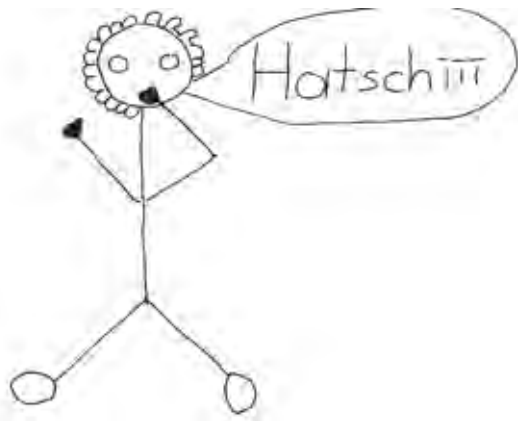


Der Krankenwagen hat Hildegard ins Spital gebracht.



Gesund sein ist, wenn man körperlich fit ist. Und wenn das Immunsystem auch fit ist. Das Immunsystem ist der Motor unseres Körpers. Wenn der Motor ausfällt, dann ist man krank.

Desirée Brack



Samariterverein Au-Heerbrugg

2013 bin ich schon fünf Jahre bei den Samaritern. In dieser Zeit habe ich viele neue Erfahrungen gesammelt. Wir besprechen Themen wie Schnittwunden, Verstauchungen, Prellungen, den menschlichen Körper usw. In der Schreinerei, in der ich arbeite, lauern viele Gefahren. Wenn jemand an einer Maschine (Hobelmaschine, Fräser, Bandsäge) ausrutscht, kann es zu schlimmen Verletzungen kommen. Was muss ich in dieser Situation tun? Erstens schaue ich, was passiert ist, und spreche die betroffene Person an. Gegenstände, die im Weg stehen, werden entfernt, auch für die eigene Sicherheit. Wenn der Verletzte einen Schock hat, schaue ich, dass er sitzt oder flach liegt. Blutet er sehr stark, mache ich einen Druckverband. Finger, Hand und Arm muss ich hochlagern. Wir Samariter haben auch Alarmübungen mit der Feuerwehr und Postendienste. Bei den Postendiensten werden viele Sportverletzungen behandelt, wie z.B. Verstauchungen, Prellungen oder Schürfwunden. Die Wunden werden gesäubert, gekühlt und verbunden. Bei grösseren Verletzungen verständigen wir den Rettungswagen oder den Arzt.



Sara verarztet eine Schürfwunde.

Ich bin froh, dass ich so vieles gelernt habe, und werde auch weiterhin bei den Samaritern noch viel dazulernen.

Sara Furleo

Gsund bin I, wenn I guet mag, guet cha schnufa und cha goh. Gsund si isch au wichtig. Früheiner han I turned für mini Fitness, bi viel z'Berg ganga. I tuen tüff schnufa und trinka viel Wasser. Wo I a Lungaentzündig gha han, han I zum Dokter Schneller d'Schwyz müesa. Är häd mir Tröpfli und Salbi gä. Zwei Täg müesa im Bett liegga,

häd gnützt. Nochher bin I wieder i d'Wyda zugg. I bi scho krank gsi und ha Unfäll gha, z.B. bim Holza oder im Berg. Früheiner amol bim Velofahra. I wünscha mir, dass es mir no fortwährend guet goht. Es isch jo eigentlich nöd selbstverständlich, dass I i mim Alter no so guet zwäg bin.

Heiri Annen



Gesundheit ist im Leben sehr wichtig. Wenn man gesund bleiben will, ist es sehr wichtig, vor allem Früchte und Gemüse zu essen und viel Wasser zu trinken. Wenn man Fieber hat, muss man zu Hause bleiben und viel

Tee und Wasser trinken und im Bett bleiben. Wer hohes Fieber hat, bleibt am besten zu Hause, bis es wieder besser geht und man gesund ist, sonst steckt man nur andere Personen an.

Eva Roduner



Eva isst viel Früchte und Gemüse.



Sibylle Kressig
5 Jahre



Fritz Fischli
5 Jahre



Margrith Eggenschwiler
5 Jahre



Wir leben
und/oder arbeiten
im JUNG RHY

Gesundheit



Brunhilde Blaser
1. Juni 2012
☺ Jassen, Pflanzen
☺ Arroganz

Das Lingerieteam vom JUNG RHY gibt Auskunft zum Thema Gesundheit.



Carolin Rudolph
1. August 2012
☺ Tiere, Natur
☺ Streit

Die Mitarbeiter/innen der Lingerie machen sich zuerst für sich selber Gedanken, wann sie sich gesund fühlen und was sie dazu tun, um gesund zu bleiben.

Anschliessend tragen sie gemeinsam zusammen, was sie im Team unternehmen, um einen gesunden Arbeitsplatz zu haben.



Daniela Reutegger
Eintritt 1.9.2012
☺ Natur
☺ Rennsport

Minelle Post:

Wenn ich nicht krank bin, geht es mir gut, dann bin ich gesund. Ich bin praktisch immer gesund. Wenn eine Grippe im Umlauf ist, sage ich einfach: «Das will ich nicht!» Das funktioniert meistens.

Ich achte darauf, was ich esse und auch darauf, dass ich genügend trinke. Ich benutze Honig anstatt Zucker. Ich fahre bei fast jedem Wetter mit dem Velo zur Arbeit und auch in der Freizeit. Ich muss auch mit den Pferden jeden Tag nach draussen ins Freie und ich gehe auch schwimmen.



André Klein
Eintritt 1.8.2012
☺ Fussballspielen
☺ Abwaschen

Hildegard Köppls Motto:

Spass muss sein!!!



Selina Kölbener
Eintritt 1.8.2012
☺ Schwimmen
☺ Unehrllichkeit

Nicole Hutter:

Ich bin selten krank. Ich bekomme von meinem Doktor sehr gute Informationen, was ich tun soll und was nicht. Manchmal habe ich Kopfweh, der Doktor sagt, das kommt von meinen abgenutzten Halswirbeln. Ich mache deshalb Übungen mit dem Kopf. Ich drehe ihn zur Entspannung hin und her und auf und ab und trinke auch weniger Kaffee. Sonst bin ich gesund und glücklich (meistens). Damit es so bleibt, gehe ich ins Schwimmen, ins Turnen, ins heilpädagogische Reiten und entspanne mich.



Samuel Steingruber
Eintritt 1.8.2012
☺ DVD schauen
☺ schlechte Kommunikation



Michaela Haltner:

Ich bin öfters krank. Der Doktor hat jetzt herausgefunden, dass ich einen Eisenmangel habe. Das bewirkt Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Ich bekomme dagegen zwei Eiseninfusionen. Das soll wieder mehr Energie geben. Ich mag keinen Sport. Ich schaue aber darauf, dass ich viel Milch trinke wegen dem Kalzium und auch Rivella und Tee. Ich trage gute Schuhe, da ich bei der Arbeit viel stehen muss und wechsele sie auch ab und zu.

Sejdi Asani:

Ich fühle mich gesund. Ich mag keinen Sport, nur ab und zu Velo fahren oder spazieren gehen. Ich mache Impfungen gegen die Grippe. Zurzeit esse ich weniger Süsses. Ich achte darauf, gesund zu essen und genug zu schlafen. Wichtig zum Gesundsein ist auch ein gutes Arbeitsklima.

Nadine Glaus:

Ich bin gesund und fit. Am Dienstag gehe ich in der einen Woche ins Schwimmen und in der anderen Woche ins Turnen. Ich mache Judo und fahre ab und zu Velo.

Gesundheit am Arbeitsplatz

Lingerie:

1. Jeder hat eine Wasserflasche, die bis am Abend leer getrunken sein soll.
2. Die Stühle sind höhenverstellbar und es hat für den Bedarf Fuss-schemel.
3. Zum Bügeln hat es eine Stehhilfe.
4. Es wird regelmässig gelüftet und für den Sommer gibt es eine Klimaanlage (wegen der versch. Maschinen kann es sehr heiss werden).
5. Zum Znüni und zum Zvieri gibt es Früchte.
6. Die Kabel der Maschinen sind über die Decke montiert, damit es keine Stolperfallen hat.
7. Zum Mittagessen gibt es ein ausgewogenes Menü.
8. Das Motto gilt: «Spass muss sein». Es wird viel gelacht.
9. Die Lingerie hat viel Licht, da sie grosse Fenster hat.





(Gesund) Essen und Kochen

In der Küche vom JUNG RHY wird jeden Wochentag für 80–90 Personen das Mittagessen gekocht und am Abend für ca. 60 Personen das Nachtessen zubereitet.

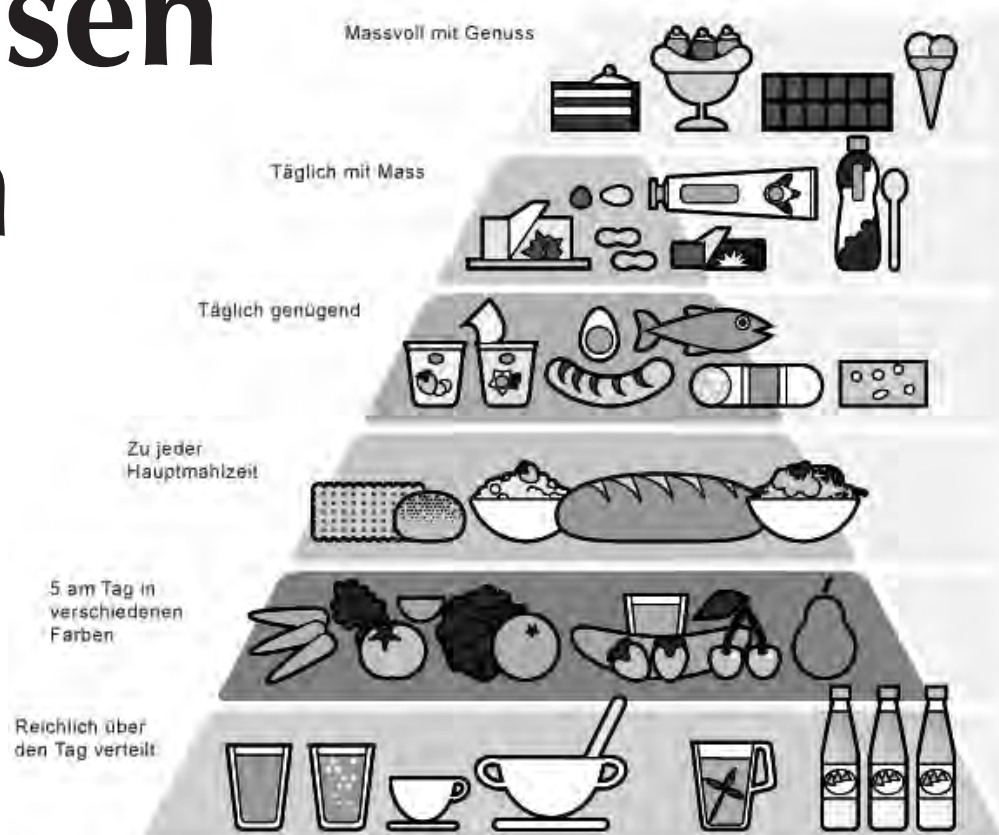
Gesund sein hat viel damit zu tun, was der Mensch isst. Es ist deshalb sehr wichtig, dass Köche gut über gesunde Nahrungsmittel und gesunde Zubereitung Bescheid wissen. Damit befasst sich Barbara Schmid mit den Mitarbeiter/innen in der Küche bei internen Schulungen.

Sie erklären, worauf sie beim Kochen besonders achten:

Sie halten sich bei der Menüplanung an die Ernährungspyramide.

Wenn möglich wird bei den Nahrungsmitteln hiesige Produktion gekauft.

Das Fleisch kommt teils vom Bio-Hof oder sonst auch von Produktionen aus der Schweiz. Ausserdem soll



das Fleisch eher mager sein. Fleisch gibt Energie und Eiweiss, braucht es aber nicht jeden Tag.

Bei der Zubereitung von Gemüse wird schonend gedämpft, damit die Vitamine beim Kochen nicht herausgespült werden.

Zum Znüni und Zvieri werden immer Früchte gegessen. Das Essen soll abwechslungsreich und gut sein.

Gutes Essen gibt gute Laune!!!

Fisch ist leicht verdaulich und hat Omega-3-Fettsäuren, das ist ein gesundes Öl.

In der Küche wird beim Arbeitsplatz gut auf ein gesundes Arbeitsklima geachtet und viel für die Unfallprävention gemacht. Auch Hygiene in der Küche ist etwas sehr Wichtiges und Zentrales.

Es hat hohe Arbeitstische, damit rückenschonend gearbeitet werden kann. Die Schuhe müssen geschlossen sein, damit die Füsse vor herunterfallenden oder heissen Dingen geschützt sind. In den Schuhen sollen Socken getragen werden, damit es weniger Fußschweiss gibt. Schwere Lasten wie Harassen werden zu zweit getragen. Auf die Hygiene wird gut geachtet, indem die Hände oft gewaschen werden, die Räume und Geräte viel geputzt werden, kein Schmuck getragen wird und die Fingernägel kurz und sauber sein müssen.



Lachen ist gesund

Christian Weber:
Wann fühle ich mich gesund? Und was mache ich dafür, dass ich es bleibe?

Ich fühle mich gesund, wenn ich keine grippalen Symptome wie zum Beispiel Fieber, Übelkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Bauchschmerzen, Halsschmerzen, Heiserkeit und so weiter verspüre.

Zur Vorbeugung trinke ich fast jeden Morgen eine Vitamin-C-Brausetablette und esse wenig Süßigkeiten. Wenn ich trotzdem Lust darauf habe, esse ich ab und zu mal ein Praline oder ein Täfelchen feine Schokolade, daran stirbt man nicht.



Etienne Wider
1. August 2012
☉ Putzen, Kochen
☉ Streit



Yassine Arab
Eintritt 1.8.2012
☉ Gitarre spielen
☉ Krieg, Gewalt



Isabella Oehler
1. August 2012
☉ Familie, Indien
☉ Ungerechtigkeit



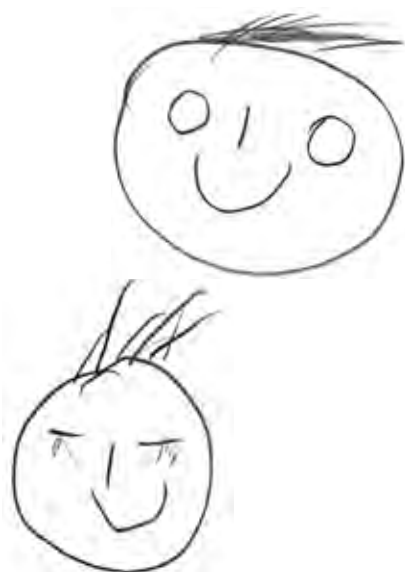
Isabel Gschwend
Eintritt 1.8.2012
☉ Familie
☉ Ungerechtigkeiten



Liridona Rexhepi
Eintritt 1.8.2012
☉ Tanzen
☉ Streiten



Irene Grob
Wir gratulieren zum 5-Jahres-Jubiläum.





Impressum

Herausgeber:
Trägerverein RHYBOOT
Bahnhofstrasse 51
9450 Altstätten
info@rhyboot.ch

Redaktion:
Meinrad Gschwend
gschwend.meinrad@bluewin.ch

JUNG RHY
Pius Kuster
Angela Grabher
Joel Hofer
Christian Weber
Gerda Reck

UNION
Judith Büchel
Thomas Loher
Alfred Lutz
Stephan Graf
Annabel Dretzki

WYDEN
Jasmin Altherr
Urs Brühlwiler
Sibylle Kressig
Eva Sonderegger
Hildegard Bollhalder
Desirée Brack
Sara Furleo
Heiri Annen
Eva Roduner
Dr. M. Anrig
Lydia Blarer
Manuela Gschwend
Sabine Brunner
Norbert Rohner

Druck:
galledia ag
9442 Berneck
Auflage 2400 Ex.

Im Internet:
www.rhyboot.ch

Neues vom Neubau

Die Vorbereitungen des Neubauprojekts für die RHYBOOT-Werkstätten schreiten plangemäss voran. Im Sommer wurde die Jury für den Wettbewerb eingesetzt. Diese besteht aus RHYBOOT-Vertretern und aus externen Fachleuten. Ende August erfolgte die Publikation des Wettbewerbes. Das Interesse ist gross. Zahlreiche Büros aus dem In- und Ausland haben sich innerhalb der gesetzten Frist angemeldet. Nun sind die Wettbewerbsteilnehmer daran, sich mit unserem Neubau auseinanderzusetzen und konkrete Vorschläge auszuarbeiten. Die Pläne sind bis zum 25. Januar 2013 einzureichen. Die definitive Jurierung erfolgt am 27./28. März 2013.

Information aus erster Hand

Das neue Kindes- und Erwachsenenschutzrecht (KES) tritt am 1. Januar 2013 in Kraft. Damit wird ein über 100-jähriges Gesetz den veränderten Gegebenheiten angepasst. Neue Regelungen ergeben sich unter anderem bei den Beistand- und Vormundschaften. Davon sind zahlreiche Bewohner und Bewohnerinnen und Mitarbeitende der RHYBOOT-Institutionen betroffen. Da es gerade bei den Direktbetroffenen und ihren Angehörigen immer wieder Fragen gibt zu den verschiedenen Änderungen, wurde Christina Manser, die neue Präsidentin der KES-Behörde Rheintal, zu einer Informationsveranstaltung eingeladen. Dass das Thema viele interessiert, zeigte sich am grossen Publikumsaufmarsch. Fanden sich doch rund 180 Leute zu diesem Informationsabend in der Kirche JUNG RHY ein.

Die Referentin verstand es, die an sich trockene Materie lebendig zu präsentieren und auf die Fragen umfassend Antwort zu geben. Das erste Fazit, das gezogen werden kann: Es ändert sich gar nicht viel. Und das zweite: Die Betroffenen und ihre Angehörigen müssen vorläufig nichts unternehmen. Denn die neue KES-Behörde kommt auf die Leute zu.

Alles in allem war es ein Anlass, der einem grossen Bedürfnis entsprach; aber auch eine Veranstaltung, bei der viele offene Fragen beantwortet werden konnten. Klar wurde aufgezeigt, dass es in erster Linie um die Betroffenen und um ihre Rechte geht.

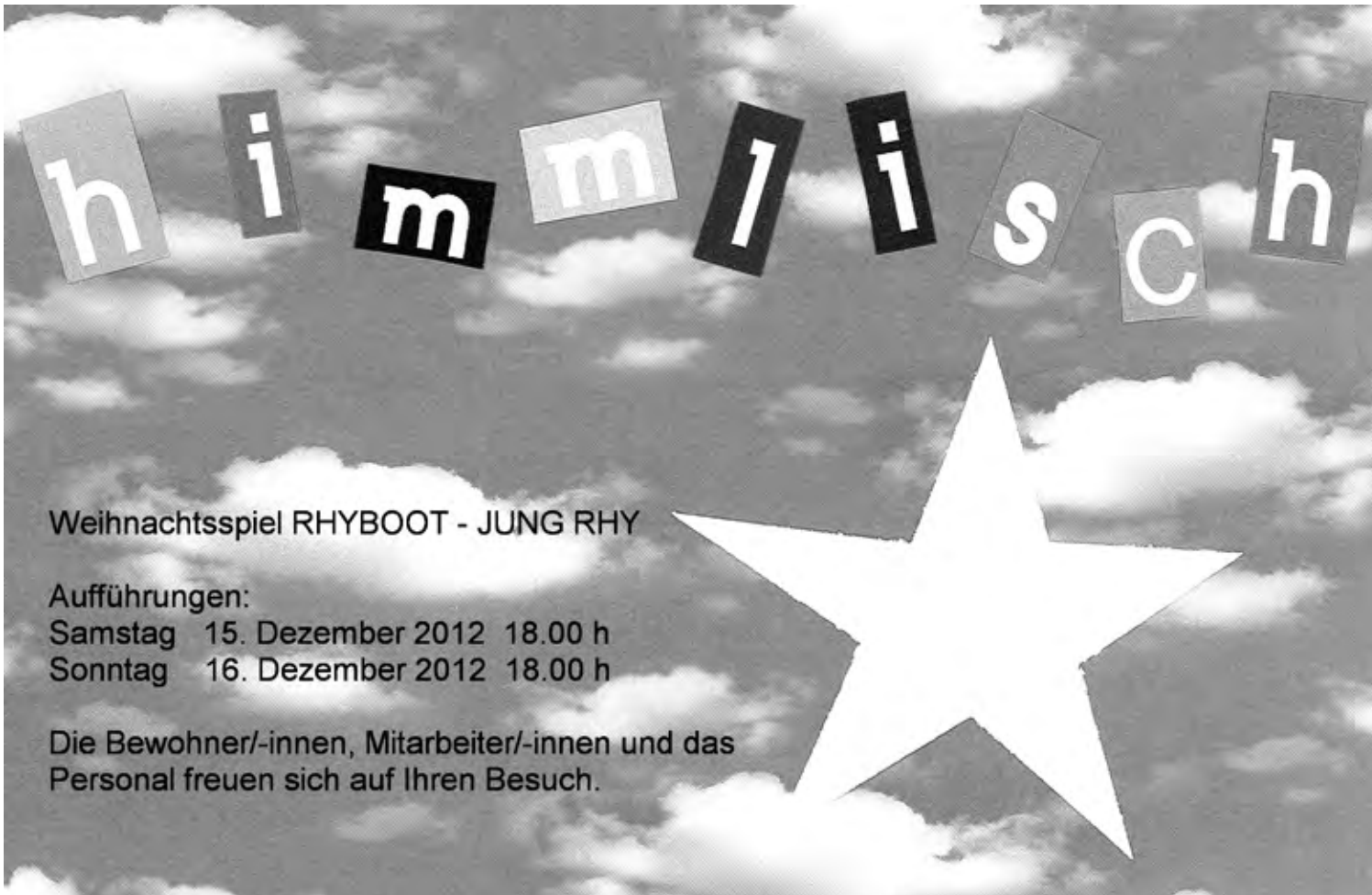
Spenden über Fr. 200.– 1. Juli bis 30. September 2012

WYDEN, Balgach
Evang.-ref. Kirchgemeinde Balgach
Evang.-ref. Kirchgemeinde Heerbrugg
(Abdankungskollekte)
Evang.-ref. Pfarramt Diepoldsau
Evang.-ref. Pfarramt Marbach
Gschwend Walter, Rebstein
Heeb Moritz und Rosa, Rütli

UNION, Altstätten
Büchel Esther und Familie, Rebstein
Kobelt Manuela, Marbach

JUNG RHY, Altstätten
Blum Helmut, Mörschwil
Büchel Esther und Familie, Rebstein
Katholisches Pfarramt Altstätten
(Beerdigungssopfer)
SFS Services AG, Heerbrugg
Specker Urs Bruno, Altstätten

Verein RHYBOOT
Büchel Norbert, Widnau
Coop Genossenschaft, Basel
Danner Claudia, Au
Disco Möbel AG, Marbach
Evang.-ref. Kirchgemeinde Heerbrugg
(Kollekte) Katholische Kirchgemeinde Heerbrugg
Katholisches Pfarramt Kobelwald
(Hochzeitskollekte)
Katholisches Pfarramt Rebstein
(Beerdigungskollekte)
Katholisches Pfarramt Widnau
(Beerdigungskollekten)
Schulhaus Eichenwies, 6. Klasse, Oberriet
Vorburger Mina, St. Margrethen



Pinnwand

14. DOG-TURNIER!

Am Samstag, 26. Januar 2013, findet von 13.00 bis ca. 19.00 Uhr das 14. DOG-Turnier in Balgach statt.

Anmeldung per Mail:
info.wyden@rhyboot.ch
Telefon: 071 727 10 30

Anmeldeschluss: 2.1.2013