

# Herzhaft gesünder werden

Am diesjährigen Gesundheitstag drehte sich alles um Herz-Kreislauf und psychische Gesundheit. Im «Sternen»-Saal in Wangs wurde unter dem Motto «Herzhaft Gesund» zu beiden Themen informiert und referiert.

von Angelina Gadiert

Am Samstag hatten die Gemeinden Vilters-Wangs, Mels und Sargans zum Gesundheitstag eingeladen. Der Schwerpunkt lag einerseits auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andererseits, durch den Impuls der Gemeinden, auf der psychischen Gesundheit. Gerade Letzteres ist in den düsteren Wintermonaten sehr aktuell. Es sei wichtig, sich bewusst zu sein, dass die physische und psychische Gesundheit miteinander einhergehen und man beides beachten müsse.

So referierte zunächst Dr. med. Thomas Meier, Chefarzt der Psychiatrie-Dienste Süd, zum Thema der psychischen Gesundheit und lieferte Tipps zum Wohlbefinden. Dabei ging er in seinem zwanzigminütigen Kurzvortrag unter anderem auf elf Impulse ein, die es zu beachten gelte. «Bleib aktiv», «Steh zu dir» und «Sprich darüber», waren einige davon.

Nach einer Diskussion folgte ein weiterer Kurzvortrag von Dr. med. Walter Gmür, Facharzt für Kardiologie und innere Medizin. Gesprochen wurde dabei über Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Die eigene Gesundheit testen: Das Team von Pizolcare ist auch vor Ort. Bild Angelina Gadiert

und mögliche Präventionsmassnahmen. «Im Sarganserland erkranken überdurchschnittlich viele Menschen an Herz-Kreislauf-Problemen», die genauen Gründe dafür seien nicht bekannt, doch mit den richtigen Präven-

tionsmassnahmen liessen sich die Risiken erheblich senken, so Gmür.

### Tipps, Tricks und Tests

Neben den Vorträgen wurden an verschiedenen Stationen von den teilneh-

menden Organisationen Gesundheitstipps abgegeben. Der Herzhaft-Gsund-Verein Psychiatrie und Psychotherapie Pizol erstellte einen Themenweg zu den Impulsen zum Wohlbefinden rund um die psychische Gesundheit mit 13 Tafeln, die den Weg zur gesunden Psyche weisen sollen. Dazu beantwortete Referent Meier Fragen zur psychischen Gesundheit. Das Herz in «Herzhaft Gesund» thematisierte ein Gesundheitsparcours zu «Herz-Kreislauf», in dem man an verschiedenen Posten interaktiv Wissen zum Thema sammeln konnte. Die Spitex Sarganserland bot das Messen von Blutdruck und Bestimmen des BMI an, die Besucher konnten sich so Informationen über ihre eigene Gesundheit einholen. Auch der Ärzteverein Sarganserland bot einen Gesundheitscheck an: Bei ihm durfte man seine Blut- und Cholesterinwerte messen lassen. Anschliessend wurden die Ergebnisse sogar erläutert und man wurde ärztlich beraten. «Es gibt kein Mittel, das Gesundheit garantiert, aber Präventionsmassnahmen können helfen», sind sich die Veranstalter einig. Man hoffe, mit der Aktion das Gesundheitsbewusstsein im Sarganserland gesteigert zu haben.

## CVP «rutscht» in den Gemeinderat

Bad Ragaz. – Der Bad Ragazer Gemeinderat setzte sich bislang aus FDP-Mitgliedern und Parteilosen zusammen.



Jetzt kommt parteipolitisch eine neue Farbe ins Spiel: Wie die CVP Bad Ragaz-Taminatal mittelteil, ist sie ab sofort ebenfalls im Rat ver-

treten. Gemeinderat Peter Signer habe sich dazu entschlossen, der Partei beizutreten und somit «die Werte der CVP in den Bad Ragazer Gemeinderat zu tragen». «Ich trete der CVP bei, weil ich die christlichen Werte der CVP als klar bürgerlicher Gemeinderat in der Exekutive weiter vertreten möchte. Zu diesen Werten gehört auch Loyalität, und daher kam für mich nach der Unterstützung meiner Person bei den letzten Wahlen keine andere Partei infrage», sagt Peter Signer zu seinem Entscheid. Signer ist in Bad Ragaz nebst seiner Tätigkeit als Gemeinderat auch innovativer Geschäftsführer der Milchzentrale bekannt. (pd)

## «Sarganserländer»-Stein gesichtet

Sarganserland. – Letzten Mittwoch brachte der «Sarganserländer» einen kleinen Stein ins Rollen. Inspiriert von



der Facebook-Aktion «CH Rocks» (Ausgabe vom 20. November) setzten wir einen von Alexandra Zeller bemalten «Sarganserländer»-Stein irgendwo im Sarganserland aus. Und fragten für einmal nicht: «Kennen Sie das Sarganserland?», sondern: «Finden Sie den Stein?» Einige Meldungen haben uns an den Anfängen seiner Reise teilnehmen lassen. Die letzte Nachricht stammt von der Familie Ernst: «Hüt de mega cool Stei gefunde, isch vu Sargans uf Vilters und den zu üs uf Wangs greist. Bliest sicher e Willi bi us und zücht den witer... sehr worscheindli wird er in Wangs versteckt.» (pd)

## Bei Bartholet gings frisch ans Werk

Früh übt sich: Sei es beim Schweißen, Hämmern oder Kleben – Schülerinnen und Schüler haben kürzlich einen spannenden und lehrreichen Zukunftstag bei der Firma Bartholet in Flums erlebt.

von Flurina Flüeler\*

Flums. – 15 Kinder und Jugendliche haben anlässlich des nationalen Zukunftstages die Firma Bartholet in Flums besucht. Ausgerüstet mit T-Shirt, Namensschild und Schutzbrille traten die jungen Besucher voller Elan die verschiedenen Bastel- und Werkposten an. Den ganzen Vormittag lang wurde fleissig geschweisst, genietet, geklebt und geschraubt. Ziel war es, dass alle am Schluss eine Laterne, eine Guezliform und eine Gondel aus Papier mit nach Hause nehmen konnten. Eine Stärkung zwischendurch gehörte natürlich dazu: So durften die Kinder neben dem feinen Znüni das Mittagessen im Bartholet-Alphüttli geniessen.

Am Nachmittag wurde ein kleiner Ausflug in die Gondelmontagehalle



Schweißen, nieten, kleben, schrauben und erste Erfahrungen an der Drehbank: Die jungen Besucher erleben, was es wirklich bedeutet, Mechaniker zu werden. Pressbild

unternommen und der Showroom besichtigt. Jedes Modell wurde unter die Lupe genommen und auch auf dessen Bequemlichkeit getestet. Auch die Fragen kamen dabei nicht zu kurz. Die Kinder lernten vieles über die Einsatzmöglichkeiten von Seilbahnen. Schnell wurde klar, dass der fehlende Skiständer nicht der einzige Unterschied zu urbanen Seilbahnen ist.

Nach der kurzen Besichtigung ging es nochmals ans Werken. Die jungen Besucher durften nun erste Erfahrungen an einer Drehbank machen und erleben, was es wirklich bedeutet, den Beruf eines Mechanikers zu erlernen. Abschliessend wurden die gedrehten Werkstücke zu einem Kleiderhaken montiert. (pd)

\* Flurina Flüeler ist Polymechanikerin in Ausbildung.

## Immobilie verkaufen: Mit oder ohne Makler?

Soll man eine Immobilie privat verkaufen oder doch besser einem Makler anvertrauen?

Ein Immobilientipp von Simon Meyer\*



Braucht es in der heutigen Zeit, in der immer mehr digitale Tools allen zur Verfügung stehen, den Immobilienmakler überhaupt noch? Wir möchten Ihnen aufzeigen, was beim privaten Immobilienverkauf zu beachten ist und wo ein Profi Mehrwert bieten kann.

Verkaufspreis festlegen, Inserat verfassen und aufgeben, Interessenten durch das Haus oder die Wohnung führen, Kaufvertrag abschliessen und schon ist die Immobilie verkauft. Dies ist sicherlich die Idealvorstellung von einem Verkaufsprozess. Wie umfangreich und zeintensiv ein kompletter Verkaufsprozess ist, wird vielfach unterschätzt. Diese Zeit zu investieren lohnt sich aber, denn eine Immobilie hat schliesslich einen hohen Wert – emotional wie finanziell. Wer diese Zeit nicht hat, wendet sich besser an einen Fachmann oder eine Fachfrau.

### Der Preis ist heiss

Die meisten Verkäufer haben dasselbe Ziel: preislich das maximal Mögliche aus ihrer Immobilie rausholen. Doch was ist der richtige Preis? Ist er zu hoch, schreckt das potenzielle Käufer ab. Ist er zu niedrig, verliert man Geld.

Den Markt mal mit einem über den Daumen angesetzten Verkaufspreis testen zu wollen, ist der falsche Weg. Potenzielle Immobilienkäufer handeln nicht impulsiv, sondern beobachten in der Regel über einen längeren Zeitraum die Marktsituation. Fällt ein Verkaufspreis aus dem Rahmen, bleibt dies nicht verborgen. Mit einer professionellen Marktwertschätzung eines Immobilienbüros können Sie sichergehen, nicht mit einem falschen Preis zu starten.

### Würdig präsentieren

Für einen schnellen Verkauf ist eine professionelle Verkaufsdokumentation mit allen wichtigen Informatio-

nen und aussagekräftigen Bildern essenziell. Gute Fotos und Texte sorgen dafür, dass das Angebot auf den Immobilienportalen heraussticht und sich die Interessenten schnell ein Bild

machen können. Ein paar schlecht belichtete Handybilder wirken sich definitiv kontraproduktiv aus. Wenn die ersten Interessenten gefunden sind, geht die Arbeit weiter: Besichtigungen, Verhandlungen, Grundstücksgewinnsteuer, Hypothekdarlehen, Kaufvertrag, Objektübergabe. Als privater Immobilienverkäufer sollte man sich über die Schritte bis zum erfolgreichen Verkauf bewusst sein. Diese Aufgaben kann Ihnen ein Makler abnehmen. Das Beste dabei: Sie bezahlen die Vermittlungsprovision nur im Erfolgsfall.

\* Simon Meyer ist Leiter Marketing und Mandatsleiter Verkauf bei der Prefera Immobilien AG in Sargans.

**PREFERA**  
Immobilien AG

**Ausstellungs-Geräte**

**70%**

zum Beispiel:

Electrolux Backofen CH-Norm  
Heissluft, Ober- u. Unterhitze, Grill  
Uhr/Timer  
LP 2590.00 **netto 777.00**

Electrolux Kombisteamer Euro-N.  
Dampf, Heissluft, Niedergaren  
Profi Backen, Uhr/Timer  
LP 6425.00 **netto 1627.00**

**"solangs hät"**

Verkauf und Service:

**KUNZ** ELEKTRO-MARKT AG  
50 JAHRE  
Radio • TV • Haushaltgeräte  
8880 FLEMS  
MILCHSTRASSE  
TEL. 081 209 11 21

Sa.-Na und Mo.-Vo. Geschlossen  
www.kunz-elektromarkt.ch